V800 - SOMMAIRE

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre V800 ! Conçu pour les athlètes et les sports exigeants, le V800 avec GPS, Smart Coaching et mesure de l'activité 24h/27, 7 jours/7, vous aide à optimiser vos performances. Obtenez un aperçu instantané de votre entraînement dès la fin de votre séance avec l'application Flow, et planifiez et analysez votre entraînement en détail avec le service Web Flow.

Ce manuel d'utilisation vous guide pour commencer à utiliser votre nouveau compagnon d'entraînement. Pour consulter les didacticiels vidéo et la dernière version de ce manuel d'utilisation, accédez à www.-polar.com/en/support/v800.



V800

Surveillez vos données d'entraînement telles que la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance et l'itinéraire, ainsi que les plus infimes activités de votre vie quotidienne.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H7*

Visualisez votre fréquence cardiaque précise en temps réel sur votre V800 pendant l'entraînement, même en nageant. Votre fréquence cardiaque est une information utilisée pour analyser le déroulement de votre séance.

CÂBLE USB

Utilisez le câble USB personnalisé pour charger la batterie, mais aussi synchroniser les données entre votre V800 et le service Web Polar Flow via le logiciel FlowSync.

APPLICATION POLAR FLOW

Consultez d'un coup d'œil vos données d'entraînement après chaque séance. L'application Flow synchronise vos données d'entraînement sans fil vers le service Web Polar Flow. Téléchargez l'application dans l'App Store ou Google Play.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Le logiciel Flowsync vous permet de synchroniser les données entre votre V800 et le service Web Flow sur votre ordinateur via le câble USB. Pour télécharger et installer le logiciel Polar FlowSync, accédez à www.-flow.polar.com/start.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Planifiez et analysez tous les détails de votre entraînement, personnalisez votre dispositif et apprenez-en davantage sur votre performance sur polar.com/flow.

**Inclus uniquement dans les kits V800 avec émetteur de fréquence cardiaque. Si vous avez acheté un kit ne comprenant pas d'émetteur de fréquence cardiaque, ne vous inquiétez pas, vous pourrez toujours en acheter un ultérieurement.*

DÉMARRAGE

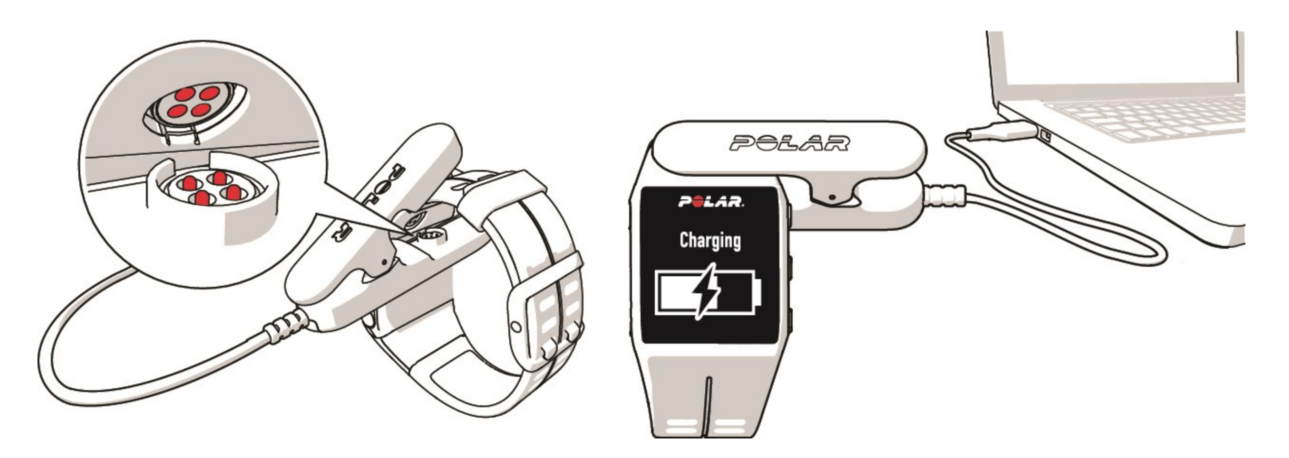
CHARGER LA BATTERIE

Après déballage de votre V800, la première chose à faire est de charger la batterie. Laissez le V800 charger complètement avant de l'utiliser pour la première fois.

Le V800 est doté d'une batterie interne rechargeable. Utilisez le câble USB personnalisé fourni avec le produit pour le charger via le port USB de votre ordinateur. Vous pouvez aussi charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur secteur, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Sortie 5 Vcc 0,5 A - 2 A max ». Utilisez uniquement un adaptateur secteur présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply » ou « homologué UL »). Ne pas charger la batterie à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °C.

1. Branchez le connecteur USB personnalisé sur votre V800.
2. Branchez l'autre extrémité du câble sur le port USB de votre ordinateur.

3. Le message **Chargement** apparaît à l'écran.
4. Une fois le V800 pleinement chargé, le message **Chargement terminé** apparaît.



Assurez-vous que le connecteur USB s'enclenche bien, et que le logo Polar figurant sur le connecteur USB et le V800 sont orientés dans le même sens.

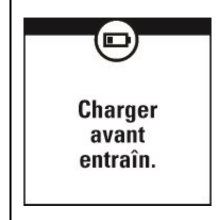
DURÉE DE FONCTIONNEMENT DE LA BATTERIE

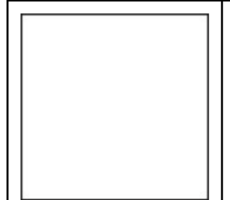
En utilisation continue	En mode horaire avec surveillance de l'activité quotidienne
Avec enregistrement GPS normal et fréquence cardiaque : jusqu'à 13 heures	Environ 30 jours
Avec mode économie d'énergie GPS et fréquence cardiaque : jusqu'à 50 heures	
Avec enregistrement GPS désactivé et fréquence cardiaque activée : jusqu'à 100 h	

La durée de fonctionnement de la batterie dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre dispositif d'entraînement, les fonctions et capteurs que vous utilisez, et le vieillissement de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite en cas de températures négatives. Portez le dispositif d'entraînement sous votre manteau afin de le garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

NOTIFICATIONS DE BATTERIE FAIBLE

	**Batterie faible. Chargez** Le niveau de charge de la batterie est faible. Il est recommandé de charger le V800.

	**Charger avant l'entraînement** Le niveau de charge est trop faible pour l'enregistrement d'une séance d'entraînement. Il est impossible de démarrer une nouvelle séance d'entraînement sans charger au préalable le V800.

	Si l'écran est vierge, la batterie est vide et le V800 est passé en mode veille. Chargez votre V800. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

RÉGLAGES DE BASE

Afin d'exploiter au mieux votre V800, consultez la page flow.polar.com/start, où des instructions simples vous guideront dans la configuration de votre V800, le téléchargement du dernier firmware et l'activation du service Web Flow. **Si vous disposez déjà d'un compte Polar, il n'est pas nécessaire de créer un nouveau compte sur le service Web Flow**. Vous pouvez vous connecter avec les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe que ceux que vous utilisez par exemple sur polarpersonaltrainer.com.

Une fois votre V800 chargé, il est temps de paramétrer les réglages de base. Pour obtenir les données d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important de faire preuve de précision concernant les réglages physiques tels que votre passé d'entraînement, votre âge, votre poids et votre sexe, car ils ont un effet sur le calcul des calories, votre charge d'entraînement, ainsi que d'autres fonctions Smart Coaching.

Le message **Choisir langue** apparaît. Appuyez sur Démarrer pour choisir **English**.

Si vous choisissez une autre langue que **English**, vous serez invité à accéder à la page polar.com/flow pour obtenir cette langue. Lors de la première utilisation du V800 avec le service Web Flow, vous pouvez ajouter une autre langue pendant la configuration. Pour ajouter une autre langue ultérieurement, accédez à polar.com/flow et connectez-vous. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit, choisissez Produits, puis V800 Réglages. Choisissez la langue souhaitée dans la liste, puis procédez à la synchronisation avec votre V800. Les langues suivantes sont disponibles : **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, **简体中文**, **Suomi** ou **Svenska**.

Si vous choisissez English, le message **Installer votre Polar V800** apparaît. Paramétrez les données suivantes et confirmez chaque sélection via le bouton **Démarrer**. Si, à tout moment, vous voulez revenir en arrière et modifier un réglage, appuyez sur **Retour** jusqu'à atteindre le réglage à modifier.

1. **Format horaire** : choisissez **12 h** ou **24 h**. Avec **12 h**, sélectionnez **AM** ou **PM**. Réglez ensuite l'heure locale.

2. **Date** : entrez la date du jour.
3. **Unités** : choisissez les unités métriques **(kg, cm, °C)** ou impériales **(lb, ft, °F)**.
4. **Je porte mon produit au** : choisissez **La main gauche** ou **La main droite**.
5. **Poids** : entrez votre poids.
6. **Taille** : entrez votre taille.
7. **Date de naissance** : entrez votre date de naissance.
8. **Sexe** : sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
9. **Niveau d'entr.** : **Occasionnel (0-1 h/sem.)**, **Régulier (1-3 h/sem.)**, **Fréquent (3-5 h/sem.)**, **Intensif (5-8 h/sem.)**, **Semi-Pro (8-12 h/sem.)**, **Pro (12+ h/sem.)**. Pour plus d'informations sur le niveau d'entraînement, reportez-vous à Infos utilisateur
10. Le message **C'est parti !** apparaît une fois les réglages effectués et le V800 passe en vue horaire.

FONCTIONS DES BOUTONS, OPÉRATIONS ET STRUCTURE DU MENU

Le V800 comporte cinq boutons qui présentent des fonctionnalités différentes selon la situation d'utilisation. Certaines opérations peuvent également être effectuées par pression. Il suffit en effet d'appuyer sur l'écran de votre V800 pour consulter des informations à l'écran ou exécuter des fonctions pendant l'entraînement.

Pour connaître les fonctionnalités des boutons dans les différents modes, reportez-vous aux tableaux ci-dessous.

FONCTIONS DES BOUTONS



VUE HORAIRE ET MENU

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT	BAS	PRESSION
• Allumer l'écran • Appuyer longuement pour accéder au **Raccourci**	• Quitter le menu • Revenir au niveau précédent • Laisser les réglages inchangés • Annuler les sélections • Appuyer longuement pour revenir à la vue horaire depuis le menu • Appuyer longuement pour synchroniser avec l'application Flow en vue horaire	• Confirmer les sélections • Accéder au mode pré-entraînement • Confirmer la sélection affichée à l'écran	• Se déplacer dans les listes de sélection • Ajuster une valeur sélectionnée • Appuyer longuement pour modifier la vue montre	• Se déplacer dans les listes de sélection • Ajuster une valeur sélectionnée	• Consulter votre statut de récupération et vos calories quotidiennes en vue horaire

MODE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT	BAS	PRESSION
• Appuyer longuement pour accéder aux réglages de profil sport	• Revenir à la vue horaire	• Démarrer une séance d'entraînement	• Parcourir la liste des sports	• Parcourir la liste des sports	

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT	BAS	PRESSION
• Allumer l'écran • Appuyer longuement pour accéder au **Raccourci** d'entraînement	• Appuyer une fois pour mettre en pause l'enregistrement • Appuyer pendant 3 secondes pour arrêter l'enregistrement de l'entraînement • Accéder au mode transition en entraînement multisport	• Appuyer longuement pour activer/désactiver le verrouillage de zone • Reprendre l'enregistrement de l'entraînement lorsque celui-ci est en pause	• Changer de vue d'entraînement	• Changer de vue d'entraînement	• Réaliser un tour/Changer de vue d'entraînement/Activer le rétroéclairage*

*Vous pouvez personnaliser les fonctions par pression dans vos réglages de profil sport, sur le service Web Polar Flow.

OPÉRATIONS PAR PRESSION

Par le biais de pressions sur l'écran, vous pouvez consulter des informations à l'écran, exécuter des fonctions pendant l'entraînement, consulter votre statut de récupération en mode horaire, réaliser un temps intermédiaire, changer de vue d'entraînement ou activer le rétroéclairage pendant l'entraînement. Pour effectuer ces opérations, il faut frapper fermement sur l'écran. Il ne suffit pas de le toucher. Il est possible de frapper sur l'écran avec deux doigts en faisant preuve d'une force raisonnable, sans risque de casser le verre.

Le réglage Intensité frappe propre au sport permet d'ajuster l'intensité en fonction de chaque sport. Pour modifier ce paramètre (intensité avec laquelle vous devez frapper sur l'écran pendant une séance), accédez à **Réglages > Profils sport** puis, sous le sport à modifier, choisissez **Intensité frappe propre au sport**. Pour changer le réglage Intensité frappe mode horaire (intensité avec laquelle vous devez frapper sur l'écran pour consulter votre statut de récupération), accédez à **Réglages > Réglages généraux > Intensité frappe mode horaire**. Essayez différentes intensités pour trouver laquelle vous convient le mieux lors de sports différents et quel réglage est le plus approprié en mode horaire. Les options d'intensité sont **Légère, Normale, Forte, Frappe très forte** ou **Désactiver**.

Le réglage Intensité frappe propre au sport peut aussi être changé pendant une séance à partir du **Raccourci**. Appuyez longuement sur LUMIÈRE et choisissez **Intensité frappe propre au sport**.

ⓘ Vous pouvez personnaliser les fonctions par frappe dans vos réglages de profil sport, sur le service Web Polar Flow.

HEARTTOUCH

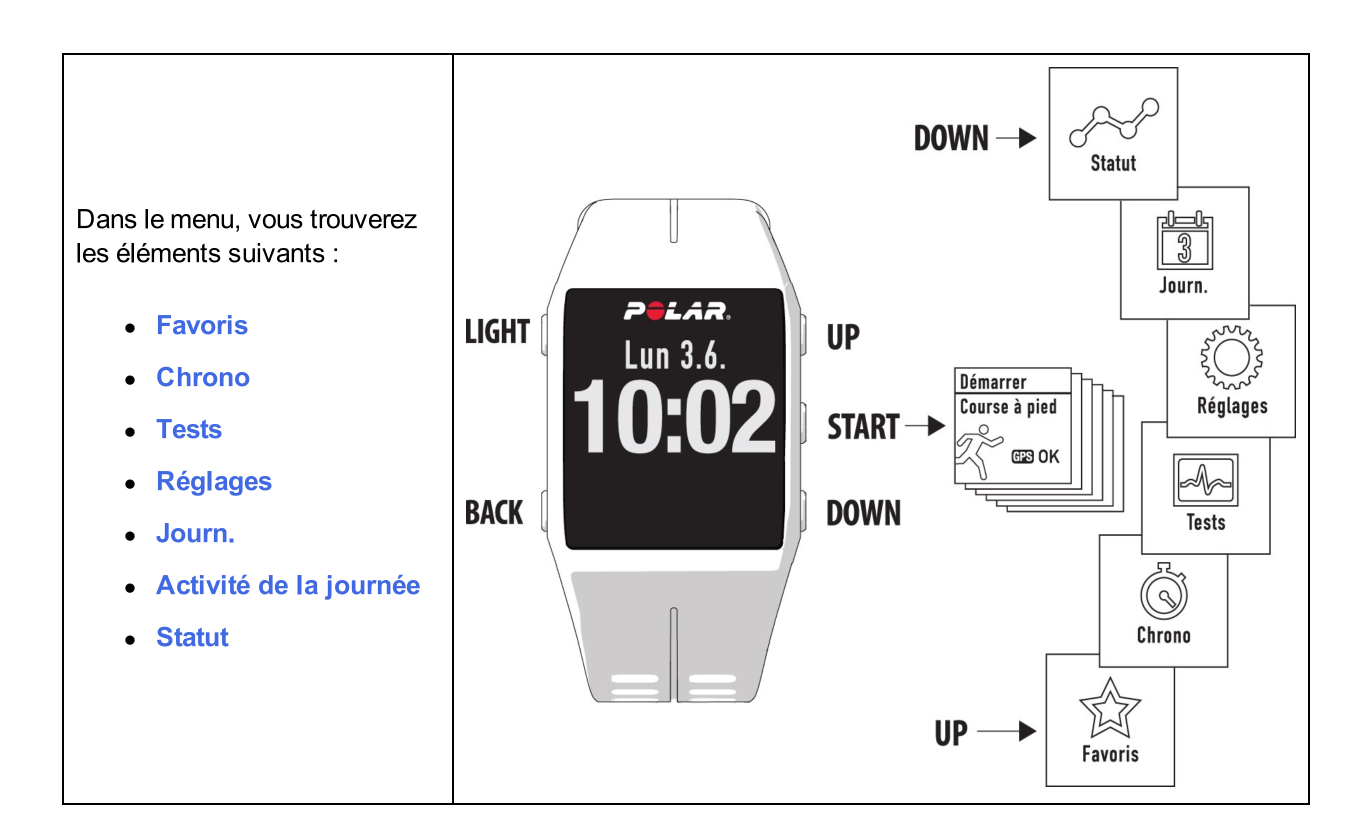
Utilisez la fonction HeartTouch pour consulter facilement l'heure actuelle, activer le rétroéclairage ou afficher votre tour précédent. Touchez simplement votre émetteur de fréquence cardiaque avec votre V800. Inutile d'appuyer sur un bouton quelconque. Vous pouvez modifier les fonctions HeartTouch dans les réglages de profil sport, sur le service Web Flow. Pour plus d'informations, reportez-vous à Profils sport

STRUCTURE DU MENU

Accédez au menu et parcourez-le en appuyant sur HAUT ou BAS. Confirmez les sélections via le bouton DÉMARRER et revenez en arrière via le bouton RETOUR.

Dans le menu, vous trouverez les éléments suivants :

- **Favoris**
- **Chrono**
- **Tests**
- **Réglages**
- **Journ.**
- **Activité de la journée**
- **Statut**



FAVORIS

Sous **Favoris**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Allure course**, les itinéraires et les objectifs d'entraînement que vous avez enregistrés en tant que favoris sur le service Web Flow.

Pour plus d'informations, reportez-vous àAllure course

CHRONO

Sous **Chrono**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Chronomètre**
- **Compte à rebours**
- **Timer interval**

TESTS

Sous **Tests**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Test orthostatique**
- **Test fitness**
- **Test de sauts**
- **Enreg. RR**

Pour plus d'informations, reportez-vous à Fonctions

RÉGLAGES

Sous **Réglages**, vous pouvez modifier les éléments suivants :

- **Profils sport**
- **Infos utilisateur**
- **Réglages généraux**
- **Régler montre**

Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages

STATUT

Sous **Statut**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Statut de récup.** : indique votre niveau de récupération. Pour plus d'informations, reportez-vous à Statut de récupération basé sur l'activité 24h/24 7 jours/7

Pour plus d'informations, reportez-vous à Statut

ACTIVITÉ DE LA JOURNÉE

L'objectif d'activité quotidienne émis par le Polar V800 est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans les réglages d'objectif d'activité quotidienne sur le service Web Flow.

Votre objectif d'activité quotidien est représenté par une barre d'activité qui se remplit au fur et à mesure de votre progression. Sous **Activité de la journée**, vous verrez les détails de votre activité (temps d'activité, calories et pas) et les options permettant d'atteindre votre objectif d'activité quotidien.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Suivi d'activité

JOURN.

Dans le **Journal**, vous verrez la semaine en cours, les quatre dernières semaines et les quatre prochaines semaines. Sélectionnez un jour pour voir toutes les séances associées, ainsi que le résumé d'entraînement de chaque séance et les tests réalisés. Vous pouvez aussi consulter les séances d'entraînement planifiées.

CAPTEURS COMPATIBLES

Améliorez votre expérience en matière d'entraînement et analysez vos performances de manière plus approfondie avec les capteurs *Bluetooth*® Smart.

CAPTEUR DE FOULÉE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Le capteur de foulée *Bluetooth*® Smart est destiné aux coureurs qui veulent améliorer leur technique et leur performance. Il vous permet de consulter des informations relatives à la vitesse et la distance, que vous couriez sur un tapis ou sur un sentier boueux.

- Mesure chaque foulée que vous effectuez pour afficher la vitesse et la distance
- Permet d'améliorer votre technique de course à pied en affichant votre cadence et votre longueur de foulée
- Permet d'effectuer le test de sauts
- Petit capteur se fixant sur vos lacets
- Antichoc et étanche, pour résister aux courses les plus difficiles

CAPTEUR DE VITESSE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

Toute une série de facteurs peuvent affecter votre vitesse de pédalage. La condition physique en est manifestement un, mais les conditions météorologiques et les différentes déclivités de la route jouent aussi un rôle important. La méthode la plus évoluée pour mesurer l'impact de ces facteurs sur votre vitesse consiste à utiliser le capteur de vitesse aérodynamique.

- Mesure votre vitesse actuelle, moyenne et maximale
- Suit votre vitesse moyenne pour constater votre progression et l'amélioration de votre performance
- Léger, solide et facile à fixer

CAPTEUR DE CADENCE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

La méthode la plus pratique pour mesurer votre séance de cyclisme consiste à utiliser notre capteur de cadence sans fil de pointe. Il mesure votre cadence de pédalage en temps réel, moyenne et maximale en révolutions par minute afin de vous permettre de comparer la technique de votre course par rapport aux précédentes.

- Améliore votre technique de pédalage et identifie votre cadence optimale
- Les données de cadence transmises sans interférences vous permettent d'évaluer votre performance individuelle
- Conçu pour être aérodynamique et léger

POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

Développez véritablement votre performance et votre technique en matière de cyclisme. Parfait pour les cyclistes ambitieux, ce système utilise la technologie Bluetooth® Smart et ne consomme que peu d'énergie.

- Fournit des commentaires instantanés en mesurant la puissance de sortie précise en watts
- Affiche votre équilibre gauche/droite, ainsi que la cadence actuelle et moyenne
- Montre comment vous utilisez la force appliquée sur la pédale grâce à la fonction de vecteur de force
- Facile à configurer et à déplacer d'un vélo à un autre

ASSOCIATION

Les capteurs compatibles avec le V800 utilisent la technologie sans fil *Bluetooth* Smart ®. Pour pouvoir utiliser un nouvel émetteur de fréquence cardiaque, un capteur de course à pied, un cardio-compteur Cycle ou un dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre V800. L'association prend seulement quelques secondes, garantit que votre V800 recevra uniquement les signaux émis par vos capteurs et dispositifs et permet un entraînement de groupe sans perturbations. Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données.

ASSOCIER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE AU V800

Vous pouvez associer un émetteur de fréquence cardiaque à votre V800 de deux manières :

1. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place, puis appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Le message **Pour conn, toucher capteur av V800** apparaît. Touchez votre émetteur de fréquence cardiaque avec le V800, puis patientez pendant la détection.
3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Associer Polar H7 xxxxxxxx). Choisissez **Oui**.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronization terminée** apparaît.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Coupler et sync > Coupler autre appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Le V800 commence à rechercher votre émetteur de fréquence cardiaque.
3. Une fois celui-ci trouvé, l'ID du dispositif apparaît sous la forme **Polar H7 xxxxxxxx**.
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronization terminée** apparaît.

Lors de l'utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque H7, le V800 peut détecter votre fréquence cardiaque par transmission GymLink avant que vous ne l'associez. Veillez à associer votre émetteur de fréquence cardiaque avant de démarrer l'entraînement.

ASSOCIER UN CAPTEUR DE FOULÉE, DE VITESSE OU DE CADENCE AU V800

Avant d'associer un capteur de foulée, un capteur de cadence ou un capteur de vitesse, assurez-vous que celui-ci a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation des capteurs, reportez-vous aux manuels d'utilisation correspondants.

Vous pouvez associer un capteur à votre V800 de deux manières :

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Le V800 commence à rechercher votre capteur.
   - Capteur de foulée : touchez votre capteur de foulée avec le V800 et patientez pendant la recherche.
   - Capteur de cadence : faites tourner la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que ce dernier est activé.
   - Capteur de vitesse : faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que ce dernier est activé.
3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Pair Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** (Associer Polar COU/CAD/VIT xxxxxxxx). Choisissez **Oui**.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronization terminée** apparaît.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Coupler et sync > Coupler autre appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Le V800 commence à rechercher votre capteur.
3. Une fois celui-ci trouvé, son ID apparaît sous la forme **Polar RUN/CAD/SPD xxxxxxxx** (Polar COU/CAD/VIT xxxxxxxx).
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronization terminée** apparaît.

Pour plus d'informations sur l'association de capteurs spécifiques, reportez-vous à Capteurs

ASSOCIER UN DISPOSITIF MOBILE AU V800

Avant d'associer un dispositif mobile, créez un compte Polar si ce n'est déjà fait, puis téléchargez l'application Flow depuis l'App Store ou Google Play. Assurez-vous aussi d'avoir téléchargé et installé le logiciel

FlowSync sur votre ordinateur depuis flow.polar.com/V800, et d'avoir enregistré votre V800 sur le service Web Flow.

Avant de tenter l'association, vérifiez que le *Bluetooth* est activé sur votre dispositif mobile et que le mode avion est désactivé.

Pour associer un dispositif mobile :

1. Sur votre dispositif mobile, ouvrez l'application Flow et connectez-vous avec votre compte Polar.
2. Attendez que la vue de connexion produit apparaisse sur votre dispositif mobile (le message **Recherche du V800** apparaît).
3. En mode horaire sur le V800, appuyez longuement sur RETOUR.
4. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi de **Connexion à l'appli**.
5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre dispositif mobile et entrez le code PIN affiché sur votre V800.
6. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

1. Sur votre dispositif mobile, ouvrez l'application Flow et connectez-vous avec votre compte Polar.
2. Attendez que la vue de connexion produit apparaisse sur votre dispositif mobile (le message **Waiting for V800** (Attente du V800) apparaît).
3. Sur le V800, accédez à **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Coupler et sync appareil mobile** et appuyez sur DÉMARRER.
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi de **Connexion à l'appli**.
5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre dispositif mobile et entrez le code PIN affiché sur votre V800.
6. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronization terminée** apparaît.

SUPPRIMER UNE ASSOCIATION

Pour supprimer une association avec un capteur ou un dispositif mobile :

1. Accédez à **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Appareils couplés** et appuyez sur DÉMARRER.
2. Choisissez le dispositif à supprimer dans la liste et appuyez sur DÉMARRER.
3. Le message **Supprimer synchro ?** apparaît. Choisissez **Oui** et appuyez sur DÉMARRER.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchro. supprimée** apparaît.

SYNCHRONISATION

Vous pouvez transférer les données de votre V800 via le câble USB avec le logiciel FlowSync ou sans fil via Bluetooth Smart® avec l'application Polar Flow. Pour procéder à la synchronisation des données entre votre V800 et le service Web et l'application Flow, vous avez besoin d'un compte Polar et du logiciel FlowSync. Accédez à flow.polar.com/V800, créez votre compte Polar sur le service Web Polar Flow, puis téléchargez et installez le logiciel FlowSync sur votre PC. Téléchargez l'application Flow sur votre mobile depuis l'App Store ou Google Play.

Veillez à synchroniser et actualiser vos données entre votre V800, le service Web et l'application mobile où que vous vous trouviez.

SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION FLOW

Avant la synchronisation, vérifiez les points suivants :

- Vous disposez d'un compte Polar et de l'application Flow
- Vous avez enregistré votre V800 sur le service Web Flow et synchronisé au moins une fois les données via le logiciel FlowSync.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- Vous avez associé votre V800 à votre mobile. Pour plus d'informations, reportez-vous à Association

Deux méthodes permettent de synchroniser vos données :

1. Connectez-vous à l'application Flow et appuyez longuement sur le bouton RETOUR de votre V800.
2. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi de **Connexion à l'appli**.
3. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

1. Connectez-vous à l'application Flow, accédez à **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Sync données**, puis appuyez sur le bouton DÉMARRER de votre V800.
2. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi de **Connexion à l'appli**.
3. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ⓘ Lorsque vous synchronisez votre V800 avec l'application Flow, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à www.polar.com/en/support/Flow_app

SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Accédez à flow.polar.com/V800, puis téléchargez-le et installez-le avant de tenter la synchronisation.

1. Raccordez le câble USB à votre ordinateur et branchez le connecteur sur votre V800. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
2. La fenêtre FlowSync s'ouvre à l'écran et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre V800 à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync depuis l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre V800 est raccordé à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre V800.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à www.polar.com/en/support/flow

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez à www.polar.com/en/support/FlowSync

RÉGLAGES

RÉGLAGES DE PROFIL SPORT

Ajustez les réglages de profil sport en fonction de vos besoins en matière d'entraînement. Dans le V800, vous pouvez modifier certains réglages de profil sport sous **Réglages > Profils sport**. Vous pouvez, par exemple, activer ou désactiver le GPS dans différents sports.

ⓘ Le service Web Flow propose un plus vaste éventail d'options de personnalisation. Pour plus d'informations, reportez-vous à Profils sport

Sept profils sport sont affichés par défaut en mode pré-entraînement. Sur le service Web Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux sports à votre liste et les synchroniser avec votre V800. Votre V800 peut mémoriser 20 sports maximum. Le nombre de profils sport sur le service Web Flow n'est pas limité.

Par défaut, sous **Profils sport**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Course à pied**
- **Cyclisme**
- **Natation**
- **Autre extérieur**
- **Autre intérieur**
- **Triathlon**
- **Multisport libre**

Si vous avez modifié vos profils sport sur le service Web Flow avant votre première séance d'entraînement et que vous les avez synchronisés avec votre V800, la liste des profils sport contiendra les profils modifiés.

RÉGLAGES

Pour afficher ou modifier les réglages de profil sport, accédez à **Réglages > Profils sport**, puis choisissez le profil à modifier. Vous pouvez aussi accéder aux réglages de profil sport depuis le mode pré-entraînement en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE. Dans les profils sport incluant plusieurs sports (tels que le triathlon et le biathlon), vous pouvez modifier les réglages de chaque sport. Par exemple, dans le triathlon, vous pouvez modifier les réglages correspondant à la natation, au cyclisme et à la course à pied.

- **Sons d'entr.** : choisissez **Désactiver**, **Bas**, **Forts** ou **Très forts**.
- **Retour de vibrations** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si cette fonction est activée, le V800 vibre, par exemple, lorsque vous démarrez ou arrêtez une séance d'entraînement, qu'un signal GPS est trouvé ou que vous atteignez un objectif d'entraînement.
- **Réglages de FC** : **Vue de FC** : choisissez **Battements minute (bpm)**, **% du maximum** ou **% de la réserve de FC**. **Vérifier limites zones FC** : vérifiez les limites correspondant à chaque zone de fréquence cardiaque. **FC visible par autre appareil** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous choisissez **Activer**, d'autres dispositifs compatibles (équipement de gym par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque.
- **Réglages puissance vélo** : choisissez **Vue puissance**, **Puissance moyenne temps réel**, **Régler valeur FTP** ou **Vérifier limites zones puissance**. Choisissez le mode d'affichage de votre puissance et la fréquence d'enregistrement de points de données de votre puissance, configurez votre valeur FTP ou consultez vos limites de zone de puissance.
- **Enreg. GPS** : choisissez **Désactiver**, **Normal** ou **Éco d'énergie, séance longue**.
- **Intensité frappe propre au sport** : choisissez **Désactiver**, **Légère**, **Normale**, **Forte** ou **Frappe très forte**. Choisissez l'intensité avec laquelle vous devez frapper sur l'écran lors de l'utilisation des opérations par frappe.
- **Capteur de foulée** : choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, paramétrez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**. Pour plus d'informations sur le calibrage du capteur de foulée, Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart

Le calibrage du capteur de foulée est visible uniquement si un capteur de foulée a été associé.

- **Calibrer l'altitude** : paramétrez l'altitude correcte. Il est recommandé de toujours calibrer manuellement l'altitude lorsque vous connaissez celle-ci.

ⓘ Le calibrage de l'altitude est visible uniquement lors de l'accès aux réglages de profil sport depuis le mode pré-entraînement.

- **Vue de vitesse** : choisissez **km/h** (kilomètres par heure) ou **min/km**(minutes par kilomètre). Si vous avez opté pour les unités impériales, choisissez **mph** (miles par heure) ou **min/mi** (minutes par mile).
- **Pause automatique** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous paramétrez la fonction **Pause automatique** sur **Activer**, votre séance est automatiquement mise en pause lorsque vous arrêtez de bouger.

ⓘ Pour utiliser la fonction de pause automatique, vous devez paramétrer l'enregistrement GPS sur Normal.

- **Tour auto.** : choisissez **Désactiver**, **Distance tour**, **Durée tour** ou **Basés sur lieu**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Basés sur lieu**, un tour sera toujours enregistré dans un lieu particulier. (le point de départ de votre séance ou un point d'intérêt marqué pendant votre séance)

ⓘ Pour utiliser la fonction de tour automatique, vous devez paramétrer l'enregistrement GPS sur Normal.

INFOS UTILISATEUR

Pour consulter et modifier vos infos utilisateur, accédez à **Réglages > Infos utilisateur**. Il est important que vous soyez précis concernant les infos utilisateur, notamment concernant votre poids, votre taille, votre date de naissance et votre sexe, car ces données ont un impact sur la précision des valeurs de mesure telles que les limites de zone de fréquence cardiaque et la dépense calorique.

Sous **Infos utilisateur**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Poids**
- **Taille**
- **Date de naissance**
- **Sexe**
- **Niveau d'entr.**
- **FC maximum**
- **Fréq. card. au repos**
- **$VO2_{max}$**

POIDS

Paramétrez votre poids en kilogrammes (kg) ou en livres (lb).

TAILLE

Paramétrez votre taille en centimètres (unités métriques) ou en pieds et pouces (unités impériales).

DATE DE NAISSANCE

Paramétrez votre date de naissance. L'ordre des réglages de date dépend du format d'heure et de date choisi (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).

SEXE

Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.

NIVEAU D'ENTR.

Le niveau d'entraînement est une évaluation de votre niveau d'activité physique à long terme. Sélectionnez l'alternative qui décrit le mieux la quantité globale et l'intensité de votre activité physique au cours des trois derniers mois.

- **Occasionnel(0-1 h/ sem.)** : vous ne pratiquez pas régulièrement un sport récréatif programmé ou une activité physique intense ; p. ex., vous marchez uniquement pour le plaisir ou pratiquez seulement occasionnellement un exercice suffisamment intense pour rendre la respiration difficile ou vous faire transpirer.
- **Régulier(1-3 h/ sem.)** : vous pratiquez régulièrement des sports récréatifs ; p. ex. vous courez 5 à 10 km ou 3 à 6 miles par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable, ou votre emploi requiert une modeste activité physique.
- **Fréquent(3-5 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 3 fois par semaine ; p. ex., vous courez 20 à 50 km/12 à 31 miles par semaine ou vous consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **Intensif(5-8 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 5 fois par semaine et vous pouvez parfois être amené à participer à des événements sportifs de masse.
- **Semi-Pro (8-12 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense presque quotidiennement et vous vous entraînez afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.
- **Pro (12 + h/ sem.)** : vous êtes un athlète d'endurance. vous pratiquez un exercice physique intense afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.

Le service Web Flow surveille le volume de votre entraînement sur une base hebdomadaire. Si celui-ci change, il vous suggère de mettre à jour votre niveau d'entraînement sur la base de vos 14 derniers jours d'entraînement.

FC MAXIMUM

Paramétrez votre fréquence cardiaque maximale si vous connaissez sa valeur actuelle. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale basée sur l'âge (220-âge) est affichée comme réglage par défaut lorsque vous

réglez cette valeur pour la première fois.

La valeur FC_{max} est utilisée pour estimer la dépense énergétique. La valeur FC_{max} correspond au nombre de battements par minute le plus élevé pendant un effort physique maximal. La méthode la plus précise pour déterminer votre FC_{max} individuelle consiste à effectuer une épreuve d'effort dans un laboratoire. La valeur FC_{max} est également cruciale lorsqu'il s'agit de déterminer l'intensité de l'entraînement. Elle est personnelle et dépend de l'âge et des facteurs héréditaires.

FRÉQ. CARD. AU REPOS

Paramétrez votre fréquence cardiaque au repos.

La fréquence cardiaque au repos d'une personne (FC_{repos}) correspond au nombre minimal de battements par minute (bpm) une fois pleinement détendu et sans distractions. L'âge, le niveau de forme, l'hérédité, l'état de santé et le sexe affectent la valeur FC_{repos}. La valeur FC_{repos} diminue suite au conditionnement cardiovasculaire. Une valeur normale pour un adulte est de 60-80 bpm, mais pour les meilleurs athlètes elle peut même être inférieure à 40 bpm.

VO_{2MAX}

Paramétrez votre $VO2_{max}$.

Il existe un lien évident entre la consommation maximale d'oxygène ($VO2_{max}$) du corps et la capacité cardiorespiratoire car l'oxygénation des tissus dépend du fonctionnement des poumons et du cœur. $VO2_{max}$ (consommation maximale d'oxygène, puissance aérobie maximale) est le taux maximal auquel l'oxygène peut être utilisé par le corps pendant un effort maximal ; cette valeur est directement associée à la capacité maximale du cœur à acheminer le sang jusqu'aux muscles. La valeur $VO2_{max}$ peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests d'effort maximal, tests d'effort sous-maximal, Polar Fitness Test). La valeur $VO2_{max}$ est une bonne indication de la capacité cardiorespiratoire et de la performance lors d'épreuves d'endurance telles que la course de fond, le cyclisme, le ski de fond et la natation.

La valeur $VO2_{max}$ peut être exprimée soit en millilitres par minute (ml/min = ml ■ min-1), soit divisée par le poids corporel de la personne en kilogrammes (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Pour consulter et modifier vos réglages généraux, accédez à **Réglages > Réglages généraux**.

Sous **Réglages généraux**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Coupler et sync**
- **Mode avion**
- **Bips boutons**
- **Verrouillage des boutons**
- **Sensibilité écran**

- **Unités**
- **Langue**
- **Je porte mon produit au**
- **Couleur vue d'entr.**
- **À propos de votre produit**

COUPLER ET SYNC

- **Coupler nouvel appareil** : associez des émetteurs de fréquence cardiaque, des capteurs de course à pied, des cardio-compteurs Cycle ou des dispositifs mobiles à votre V800.
- **Appareils couplés** : consultez tous les dispositifs associés à votre V800. Il peut s'agir d'émetteurs de fréquence cardiaque, de capteurs de course à pied, de cardio-compteurs Cycle et de dispositifs mobiles.
- **Sync données** : permet de synchroniser les données avec l'application Flow. L'option **Sync données** devient visible une fois que vous avez associé votre V800 à un dispositif mobile.

MODE AVION

Choisissez **Activer** ou **Désactiver**.

Le mode avion coupe toute communication sans fil sur le dispositif. Vous pouvez tout de même utiliser ce dernier pour collecter l'activité, mais pas lors des séances d'entraînement avec émetteur de fréquence cardiaque ni synchroniser vos données vers l'application mobile Polar Flow car *Bluetooth*® Smart est désactivé.

BIPS BOUTONS

Vous pouvez **Activer** ou **Désactiver** les bips des boutons.

ⓘ Veuillez noter que cette sélection ne modifie pas les sons d'entraînement. Vous pouvez modifier ceux-ci dans les réglages de profil sport. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de profil sport

VERROUILLAGE DES BOUTONS

Choisissez **Verrouillage manuel** ou **Verrouillage automatique**. En mode **Verrouillage manuel**, vous pouvez verrouiller les boutons manuellement depuis le **Raccourci**. En mode **Verrouillage automatique**, le verrouillage des boutons est automatiquement désactivé au bout de 60 secondes.

ⓘ Les fonctions par pression peuvent être utilisées lorsque le verrouillage des boutons est activé.

INTENSITÉ FRAPPE MODE HORAIRE

Choisissez **Désactiver**, **Légère**, **Normale**, **Forte** ou **Frappe très forte**. Choisissez l'intensité avec laquelle vous devez frapper sur l'écran lors de l'utilisation des opérations par frappe.

UNITÉS

Choisissez les unités métriques **(kg, cm, °C)** ou impériales **(lb, ft, °F)**. Paramétrez les unités utilisées pour mesurer le poids, la taille, la distance, la vitesse et la température.

LANGUE

Par défaut, le V800 est fourni en anglais. Il est possible d'ajouter d'autres langues sur le service Web Flow. Pour ajouter une autre langue, accédez à polar.com/flow et connectez-vous. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit, choisissez **Produits**, puis V800 **Réglages**. Choisissez la langue souhaitée dans la liste, puis procédez à la synchronisation avec votre V800. Les langues suivantes sont disponibles : **Dansk**, **Deutsch**, **English**, **Español**, **Français**, **Italiano**, **日本語**, **Nederlands**, **Norsk**, **Português**, **简体中文**, **Suomi** ou **Svenska**.

JE PORTE MON PRODUIT AU

Je porte mon produit au : choisissez **La main gauche** ou **La main droite**.

COULEUR VUE D'ENTR.

Choisissez **Sombre** ou **Clair**. Changez la couleur d'affichage de votre vue d'entraînement. Si vous choisissez **Clair**, la vue d'entraînement présente un arrière-plan clair, avec des chiffres et lettres sombres. Si vous choisissez **Sombre**, la vue d'entraînement présente un arrière-plan sombre, avec des chiffres et lettres clairs.

À PROPOS DE VOTRE PRODUIT

Consultez l'ID d'appareil de votre V800, ainsi que la version du firmware et le modèle du matériel.

RÉGLAGES DE LA MONTRE

Pour consulter et modifier les réglages de la montre, accédez à **Réglages > Régler montre**.

Sous **Régler montre**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Alarme**
- **Heure**
- **Date**
- **Jour de début de la semaine**
- **Vue de la montre**

ALARME

Paramétrez la répétition de l'alarme :**Désactiver, Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**. Si vous choisissez **Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**, paramétrez également l'heure de l'alarme.

Lorsque l'alarme est activée, une icône représentant une horloge est affichée dans l'angle supérieur droit, dans la vue horaire.

HEURE

Paramétrez le format horaire : **24 h** ou **12 h**. Paramétrez ensuite l'heure.

Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, l'heure est automatiquement mise à jour à partir du service.

DATE

Paramétrez la date. Paramétrez également le **Format de date** : vous pouvez choisir **mm/jj/aaaa, jj/mm/aaaa, aaaa/mm/jj, jj-mm-aaaa, aaaa-mm-jj, jj.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.jj**.

Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, la date est automatiquement mise à jour à partir du service.

JOUR DE DÉBUT DE LA SEMAINE

Choisissez le jour de début de chaque semaine. Choisissez **Lundi, Samedi** ou **Dimanche**.

Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, le jour de début de la semaine est automatiquement mis à jour à partir du service.

VUE DE LA MONTRE

Choisissez la vue de la montre : **Date et heure**, **Votre nom et l'heure**, **Analogique** ou **Grosse**.

RACCOURCI

Certains réglages peuvent être modifiés à l'aide d'un bouton de raccourci. Pour accéder au **Raccourci**, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE en vue horaire ou en vue d'entraînement. Le **Raccourci** contient des réglages différents selon la vue depuis laquelle vous y accédez.

VUE HORAIRE

En vue horaire, appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**. Dans le **Raccourci** associé à la vue horaire, vous pouvez effectuer les opérations suivantes :

- **Verrouiller les boutons** : pour verrouiller les boutons, appuyez sur DÉMARRER. Pour les déverrouiller, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE.
- **Alarme** : choisissez **Désactiver, Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**. Si vous choisissez **Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**, réglez aussi l'heure de l'alarme.
- **Mode avion** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.

VUE D'ENTRAÎNEMENT

Dans la vue d'entraînement, appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**. Dans le **Raccourci** associé à la vue d'entraînement, vous pouvez :

- **Verrouiller les boutons** : pour verrouiller les boutons, appuyez sur DÉMARRER. Pour les déverrouiller, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE.

Veuillez noter que les opérations par pression peuvent être réalisées lorsque les boutons sont verrouillées.

- **Activer le rétroéclairage** : sélectionnez **Activer** ou **Désactiver**.
- **Intensité frappe propre au sport** : choisissez **Désactiver**, **Légère**, **Normale**, **Forte** ou **Frappe très forte**. Réglez l'intensité avec laquelle vous devez frapper sur l'écran dans le profil sport que vous utilisez actuellement pour exécuter des opérations par frappe.
- **Rechercher le capteur** : recherchez un émetteur de fréquence cardiaque, un capteur de course ou un cardio-compteur Cycle.
- **Capteur de foulée** : choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, paramétrez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**.
- **Calibrer l'altitude** : paramétrez l'altitude correcte. Il est recommandé de toujours calibrer manuellement l'altitude lorsque vous connaissez celle-ci.
- **Compte à rebours** : activez le compte à rebours. Lorsqu'il est activé, le compte à rebours est affiché dans sa propre vue d'entraînement.
- **Timer interval** : créez des intervalles programmables basés sur une durée et/ou une distance afin de chronométrer précisément les phases de travail et de récupération lors de vos séances d'entraînement fractionné.
- **Localisation actuelle** : cette sélection est disponible uniquement si le GPS est activé pour le profil sport.

- Si vous sélectionnez **Activer guide de localisation**, le message **Régler point cible** apparaît. Choisissez **Point départ (par défaut)**. Le guide de localisation est utilisé par la fonction Retour départ, qui vous guide jusqu'à votre point de départ ou un point d'intérêt.

Pour modifier le point cible, revenez au **Raccourci**, puis choisissez **Modifier loc. cible**.

Lorsque le **guide de localisation** est activé, l'option **Enreg nouv POI** est ajoutée au **Raccourci**.

- Appuyez sur DÉMARRER lorsque **Enreg nouv POI** apparaît afin d'enregistrer votre localisation actuelle en tant que point d'intérêt.

MISE À JOUR DU FIRMWARE

Le firmware de votre V800 peut être mis à jour. Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lors de la connexion du V800 à votre ordinateur avec le câble USB. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via le câble USB et le logiciel FlowSync. L'application Flow vous informe également lorsqu'un nouveau firmware est disponible.

Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre V800. Pour tirer le meilleur parti de votre V800, il est recommandé de mettre à jour le firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour peuvent inclure des améliorations des fonctions existantes, des fonctions totalement nouvelles ou des corrections de bogues, par exemple.

COMMENT METTRE À JOUR LE FIRMWARE

Pour mettre à jour le firmware de votre V800, vous devez :

- Disposer d'un compte sur le service Web Flow
- Installer le logiciel FlowSync
- Enregistrer votre V800 sur le service Web Flow

Accédez à flow.polar.com/V800, créez votre compte Polar sur le service Web Polar Flow, puis téléchargez et installez le logiciel FlowSync sur votre PC.

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez le connecteur USB personnalisé sur votre V800 et l'autre extrémité du câble sur votre PC.
2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Choisissez Oui. Le nouveau firmware est installé (ceci peut prendre du temps) et le V800 redémarre.

Avant la mise à jour du firmware, les données les plus importantes de votre V800 sont synchronisées avec le service Web Flow. Ainsi, vous ne perdrez pas de données importantes lors de la mise à jour.

RÉINITIALISER LE V800

Comme tout appareil électronique, il est recommandé d'éteindre de temps à autre le V800. Si vous rencontrez des problèmes avec votre V800, essayez de le réinitialiser. Réinitialisez votre V800 en appuyant simultanément sur les boutons HAUT, BAS, RETOUR et LUMIÈRE pendant cinq secondes jusqu'à ce que l'animation Polar apparaisse à l'écran. Appelée réinitialisation logicielle, cette opération n'effacera pas vos données.

SERVICE WEB ET APPLICATION POLAR FLOW

APPLICATION POLAR FLOW

L'application Polar Flow vous permet de consulter une représentation visuelle instantanée de vos données d'entraînement hors ligne immédiatement après votre séance. Elle vous permet d'accéder facilement à vos objectifs d'entraînement et de consulter les résultats des tests. L'application Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre V800 avec le service Web Flow.

L'application Flow vous permet de consulter les informations suivantes :

- Vue d'itinéraire sur une carte
- Charge d'entraînement et temps de récupération
- Efficacité de l'entraînement
- Heure de début et durée de votre séance
- Vitesse/allure, distance, Running Index moyens et maximaux
- Fréquence cardiaque moyenne et maximale, zones de fréquence cardiaque cumulées
- Calories et graisses brûlées en % des calories
- Altitude, dénivelé+ et dénivelé- maximaux
- Détails du tour
- Cadence moyenne et maximale (course à pied et cyclisme)

Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre mobile. Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à www.polar.com/en/support/Flow_app

Pour voir vos données d'entraînement dans l'application Flow, vous devez synchroniser votre V800 avec celle-ci après votre séance. Pour plus d'informations sur la synchronisation du V800 avec l'application Flow, reportez-vous à Synchronisation

SERVICE WEB POLAR FLOW

Le service Web Polar Flow vous permet de planifier et d'analyser tous les détails de votre entraînement et d'en savoir plus sur votre performance. Configurez et personnalisez le V800 exactement en fonction de vos besoins en matière d'entraînement en ajoutant des sports et en personnalisant les réglages et les vues d'entraînement. Suivez et analysez visuellement votre progression, créez des objectifs d'entraînement et ajoutez-les à vos favoris avec vos itinéraires favoris.

Le service Web Flow permet d'effectuer les opérations suivantes :

- Analyser tous les détails de votre entraînement à l'aide de graphiques visuels et d'une vue d'itinéraire
- Comparer des données spécifiques avec d'autres telles que les tours ou la vitesse par rapport à la fréquence cardiaque
- Analyser les données propres à chaque sport dans le cadre d'un entraînement multisport
- Voir comment votre charge d'entraînement affecte votre statut de récupération cumulé
- Voir la progression à long terme en suivant les tendances et détails les plus importants pour vous
- Suivre votre progression avec des rapports hebdomadaires ou mensuels propres à chaque sport
- Partager les moments forts avec les personnes qui vous suivent
- Revivre par la suite vos séances et celles d'autres utilisateurs

Pour commencer à utiliser le service Web Flow, accédez à flow.polar.com/V800 et créez votre compte Polar si vous n'en avez pas. Téléchargez et installez le logiciel FlowSync depuis le même emplacement pour vous permettre de synchroniser les données entre le V800 et le service Web Flow. Installez également l'application Flow sur votre mobile pour l'analyse instantanée et la synchronisation des données avec le service Web.

Feed (Flux)

Sous **Feed** (Flux), vous pouvez voir ce à quoi vous vous êtes consacré dernièrement, ainsi que les activités et les commentaires de vos amis.

Explore (Explorer)

Sous **Explore** (Explorer), vous pouvez découvrir des séances d'entraînement et des itinéraires en parcourant la carte, les ajouter à vos favoris et les synchroniser vers votre V800. Visualisez les séances d'entraînement publiques que d'autres utilisateurs ont partagé, revivez vos itinéraires et ceux d'autres personnes, et découvrez les temps forts.

Journ.

Sous **Journ.**, vous pouvez consulter vos séances d'entraînement planifiées, mais aussi revoir les résultats passés. Les informations suivantes sont présentées : plans d'entraînement en vue journalière, hebdomadaire ou mensuelle, séances individuelles, tests et résumés hebdomadaires.

Progress (Progression)

Sous **Progress** (Progression), vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports. Les rapports constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. En période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à www.polar.com/en/support/flow

OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

Créez des objectifs d'entraînement détaillés sur le service Web Flow, et synchronisez-les vers votre V800 via le logiciel Flowsync ou l'application Flow. Pendant l'entraînement, vous pouvez facilement suivre les indications sur votre dispositif.

- **Quick Target** (Objectif rapide) : renseignez une valeur. Choisissez un objectif de durée, de distance ou de calories.
- **Race Pace Target** (Objectif d'allure de course) : Mettez-vous au défi et essayez d'atteindre votre objectif de temps pour une distance donnée (par exemple, courir 10 km en 45 minutes) ou fixez-vous pour objectif de conserver un rythme soutenu. Renseignez deux des valeurs et vous obtenez automatiquement la troisième.
- **Phased Target** (Objectif par phases) : Vous pouvez diviser votre entraînement en phases et créer un objectif de durée, de distance ou d'intensité différent pour chacune d'elles. Ceci permet par exemple de créer une séance d'entraînement avec intervalle, et de lui ajouter des phases d'échauffement et de retour au calme appropriées.
- **Favoris** : Créez un objectif, puis ajoutez-le aux **Favoris** pour y accéder facilement chaque fois que vous souhaitez le réaliser.

ⓘ Pensez à synchroniser vos objectifs d'entraînement avec votre V800 depuis le service Web Flow via FlowSync ou l'application Flow. Si vous ne les synchronisez pas, ils sont visibles uniquement dans votre journal ou votre liste de favoris du service Web Flow.

CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

1. Accédez à **Journ.**, puis cliquez sur **Add** (Ajouter) > **Training target** (Objectif d'entraînement).
2. Dans la vue **Add training target** (Ajouter un objectif d'entraînement), choisissez **Quick** (Rapide), **Allure course**, **Phased** (Par phases) ou **Favoris**.

Quick Target (Objectif rapide)

1. Choisissez **Quick** (Rapide)
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (obligatoire), la **date** (facultatif) et l'**heure** (facultatif), ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Renseignez l'une des valeurs suivantes : durée, distance ou calories. Vous pouvez renseigner une seule de ces valeurs.
4. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **Journal** ou sur l'icône de favoris ☆ pour l'ajouter à vos **Favoris**.

Race Pace Target (Objectif d'allure de course)

1. Choisissez **Allure course**
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (obligatoire), la **date** (facultatif) et l'**heure** (facultatif), ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.

3. Renseignez deux des valeurs suivantes : Durée, Distance ou Allure course.
4. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **Journal** ou sur l'icône de favoris ☆ pour l'ajouter à vos **Favoris**.

Phased Target (Objectif par phases)

1. Choisissez **Phased** (Par phases)
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (obligatoire), la **date** (facultatif) et l'**heure** (facultatif), ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Ajoutez des phases à votre objectif. Choisissez la distance ou la durée pour chaque phase, le démarrage manuel ou automatique de la phase suivante, ainsi que l'intensité.
4. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **Journal** ou sur l'icône de favoris ☆ pour l'ajouter à vos **Favoris**.

Favoris

Si vous avez créé un objectif, puis que vous l'avez ajouté à vos favoris, vous pouvez l'utiliser en tant qu'objectif planifié.

1. Choisissez **Favoris**. Vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
2. Cliquez sur le favori à utiliser comme modèle pour votre objectif.
3. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (obligatoire), la **date** (facultatif) et l'**heure** (facultatif), ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
4. Vous pouvez modifier l'objectif si vous le souhaitez ou le laisser inchangé.
5. Cliquez sur **Update changes** (Mettre à jour les modifications) pour enregistrer les modifications apportées au favori. Cliquez sur **Add to diary** (Ajouter au journal) pour ajouter l'objectif à votre **journal** sans mettre à jour le favori.

Après synchronisation de vos objectifs d'entraînement avec votre V800, vous trouverez :

- Les objectifs d'entraînement planifiés sous **Journal** (semaine en cours et les 4 suivantes)
- Les objectifs d'entraînement répertoriés sous forme de favoris sous **Favoris**

Lors du démarrage de votre séance, accédez à votre objectif depuis **Journ.** ou **Favoris**.

Pour plus d'informations sur le démarrage d'une séance avec objectif d'entraînement, reportez-vous à Démarrer une séance d'entraînement

FAVORIS

Sous **Favoris**, vous pouvez stocker et gérer vos itinéraires et objectifs d'entraînement favoris sur le service Web Flow. Votre V800 peut mémoriser 20 favoris maximum. Le nombre de favoris sur le service Web Flow

n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 20 favoris sur le service Web Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre V800 lors de la synchronisation.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris par glisser-déposer. Choisissez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

Ajouter un itinéraire aux favoris

Ajoutez à vos favoris un itinéraire enregistré par vous ou un autre utilisateur et, après synchronisation avec votre V800, vous pourrez le suivre avec guidage.

1. Lors de la visualisation d'un itinéraire, cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle inférieur droit de la carte.
2. Nommez l'itinéraire, puis choisissez **Enregistrer**.
3. L'itinéraire est ajouté à vos favoris.

Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris :

1. Créez un objectif d'entraînement.
2. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

ou

1. Choisissez un objectif existant dans votre **Journal**.
2. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

Modifier un favori

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit, en regard de votre nom. Tous vos itinéraires et objectifs d'entraînement favoris sont affichés.
2. Choisissez le favori à modifier :

- **Itinéraires :** il est possible de renommer un itinéraire, mais pas de le modifier sur la carte.
- **Objectifs d'entraînement :** renommez l'objectif ou choisissez Modifier dans l'angle inférieur droit pour le modifier.

Enlever un favori

Cliquez sur l'icône de suppression dans l'angle supérieur droit de l'itinéraire ou de l'objectif d'entraînement pour le retirer de la liste des favoris.

S'ENTRAÎNER

METTRE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN PLACE

Lors de l'entraînement, utilisez nos émetteurs de fréquence cardiaque pour tirer le meilleur parti des fonctions Smart Coaching uniques proposées par Polar. Les données de fréquence cardiaque vous donnent un aperçu de votre condition physique et de la façon dont votre corps répond à l'entraînement. Ceci vous aidera à affiner vos plans d'entraînement et optimiser vos performances.

Grâce à une mesure précise de la fréquence cardiaque, un cardiofréquencemètre fournit un aperçu sur le plan physiologique de la réponse de votre corps aux modifications de votre activité physique au jour le jour. Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

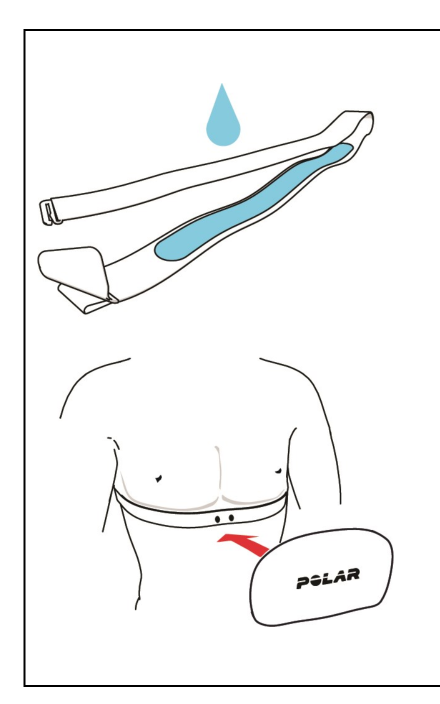
ASSOCIER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place, puis appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Le message **Pour conn, toucher capteur av V800** apparaît. Touchez votre émetteur de fréquence cardiaque avec le V800, puis patientez pendant la détection.

3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Pair Polar H7 xxxxxxxx** (Associer Polar H7 xxxxxxxx). Choisissez **Oui**.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

Vous pouvez aussi associer un nouveau capteur sous **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Coupler autre appareil**. Pour plus d'informations sur l'association, reportez-vous à Association

ⓘ Lors de l'utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque H7, le V800 peut détecter votre fréquence cardiaque via transmission GymLink avant que vous ne procédiez à son association. Veillez à associer votre émetteur de fréquence cardiaque avant de démarrer l'entraînement. La transmission GymLink étant optimisée pour être utilisée en natation, votre fréquence cardiaque apparaît en gris dans les autres profils sport si vous n'avez pas associé votre émetteur de fréquence cardiaque via Bluetooth®.

	1. Humidifiez les électrodes de la ceinture. 2. Fixez le connecteur à la ceinture. 3. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet. 4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et que le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.

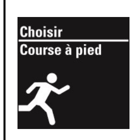
ⓘ Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité peuvent maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé. Veillez donc toujours à l'essuyer.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

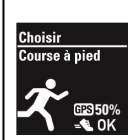
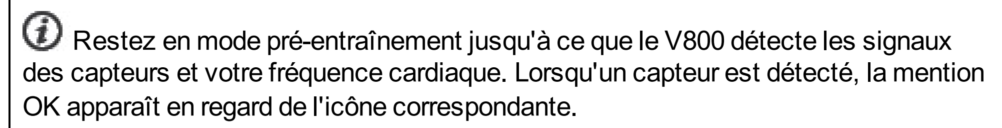
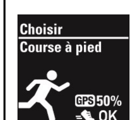
Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place et vérifiez que vous l'avez associé à votre V800, de même que tout autre capteur compatible.

	1. Pour commencer, appuyez sur le bouton DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement.

Choisissez le sport à utiliser.

	2. Choisissez le profil sport à utiliser. Pour modifier les réglages de profil sport avant de démarrer votre séance (en mode pré-entraînement), appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**. Pour revenir au mode pré-entraînement, appuyez sur RETOUR.

Patientez pendant la détection du GPS et des capteurs en option.

	3. Si vous avez activé la fonction GPS et/ou associé un capteur en option*, le V800 commence automatiquement à rechercher les signaux.  Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que le V800 détecte les signaux des capteurs et votre fréquence cardiaque. Lorsqu'un capteur est détecté, la mention OK apparaît en regard de l'icône correspondante.
	4. Restez immobile et tenez la position jusqu'à ce que le V800 détecte les signaux satellite. La valeur de pourcentage affichée en regard de l'icône GPS indique quand le GPS est prêt. Lorsqu'elle atteint 100 %, le message OK apparaît et vous pouvez commencer. Pour capter les signaux de satellite GPS, sortez, et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Mettez le V800 en place face vers le haut sur votre poignet. Maintenez-le en position horizontale devant vous et loin de votre poitrine. Pendant la recherche, gardez votre bras immobile et surélevé par rapport au niveau de votre poitrine. Le V800 utilise la technologie SiRFInstantFix™ pour obtenir rapidement une connexion à un satellite. Cette technologie anticipe de manière précise la position des satellites pendant trois jours, ce qui vous permet de détecter les signaux satellite en 5 à 10 secondes. Pour une performance optimale du GPS, portez le V800 au poignet, l'écran tourné vers le haut. En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur le V800, il est déconseillé de le porter écran tourné vers le bas. Si vous l'installez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut. 5. Une fois que le V800 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement. Pendant l'enregistrement de l'entraînement, vous pouvez changer de vue avec les boutons HAUT/BAS. Pour modifier les réglages sans arrêter l'enregistrement de l'entraînement, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**. Pour plus d'informations, reportez-vous à Raccourci

*Parmi les capteurs en option figurent le capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart, le capteur de cadence Polar *Bluetooth*® Smart et le capteur de vitesse Polar *Bluetooth*® Smart.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT MULTISPORT

Avant de démarrer une séance d'entraînement multisport, vérifiez que vous avez bien paramétré les réglages de profil sport pour chacun des sports que vous allez pratiquer pendant la séance. Pour plus d'informations, reportez-vous à Profils sport

	1. Pour commencer, appuyez sur le bouton DÉMARRER. 2. Choisissez **Triathlon**, **Multisport libre** ou tout autre profil multisport (peut être ajouté sur le service Web Flow). 3. Une fois que le V800 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement. 4. Pour changer de sport, appuyez sur **RETOUR** pour passer en mode transition. 5. Choisissez votre sport suivant, puis appuyez sur **DÉMARRER** (le temps de transition est affiché) et poursuivez l'entraînement.

Pour plus d'informations sur le multisport, reportez-vous à Multisport

DÉMARRER UNE SÉANCE AVEC OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT

1. Pour commencer, accédez à **Journ.** ou **Favoris**.

2. Dans **Journ.**, choisissez le jour où l'objectif est planifié et appuyez sur DÉMARRER, puis choisissez l'objectif dans la liste et appuyez sur **DÉMARRER**. Les éventuelles notes ajoutées à l'objectif apparaissent.

   ou

   Dans **Favoris**, choisissez l'objectif dans la liste et appuyez sur DÉMARRER. Les éventuelles notes ajoutées à l'objectif apparaissent.

3. Appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.

4. Une fois que le V800 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Pour plus d'informations sur les objectifs d'entraînement, reportez-vous à Objectifs d'entraînement

DÉMARRER UNE SÉANCE AVEC GUIDAGE D'ITINÉRAIRE

1. Pour commencer, accédez à **Favoris**.
2. Choisissez l'itinéraire dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER.
3. Appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.
4. Une fois que le V800 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Pour plus d'informations sur le guidage d'itinéraire, reportez-vous à Guide d'itinéraire

DÉMARRER UNE SÉANCE AVEC ALLURE DE COURSE

1. Pour commencer, accédez à **Favoris**.
2. Choisissez **Allure course**, puis appuyez sur DÉMARRER. Paramétrez l'objectif en termes de distance (km/m) et de temps.
3. Appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.
4. Une fois que le V800 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Pour plus d'informations sur l'allure de course, reportez-vous à Allure course

FONCTIONS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

CHANGER DE SPORT PENDANT UNE SÉANCE MULTISPORT

Appuyez sur RETOUR, puis choisissez le sport vers lequel basculer. Confirmez votre sélection via **DÉMARRER**.

RÉALISER UN TOUR

Appuyez sur DÉMARRER pour enregistrer un tour. Vous pouvez aussi enregistrer un tour en appuyant sur l'écran si vous avez activé cette fonction dans les réglages de profil sport, sur le service Web Flow. Il est aussi possible d'enregistrer des tours de façon automatique. Dans les réglages de profil sport, paramétrez **Tour auto.** sur **Distance tour**, **Durée tour** ou **Basés sur lieu**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Basés sur lieu**, un tour sera toujours enregistré dans un lieu particulier. (le point de départ de votre séance ou un point d'intérêt marqué pendant votre séance)

VERROUILLER UNE ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Appuyez longuement sur DÉMARRER pour verrouiller la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement. Pour verrouiller/déverrouiller la zone, appuyez longuement sur DÉMARRER. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous en serez informé par signal sonore et vibration.

CHANGER LE RÉGLAGE INTENSITÉ FRAPPE PROPRE AU SPORT

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Choisissez **Intensité frappe propre au sport** dans la liste, puis choisissez **Légère, Normale, Forte, Frappe très forte choisie** ou **Désactiver** pour personnaliser l'intensité au mieux en fonction du sport actuel.

CHANGER DE PHASE PENDANT UNE SÉANCE PAR PHASES

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Choisissez **Démarrer la phase suiv.** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER (en cas de choix du changement de phase manuel lors de la création de l'objectif). En cas de choix du changement de phase automatique, la phase changera automatiquement une fois terminée.

AFFICHER LE RACCOURCI

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Vous pouvez modifier certains réglages sans mettre votre séance d'entraînement en pause. Pour plus d'informations, reportez-vous à Raccourci

ACTIVER LE RÉTROÉCLAIRAGE PERMANENT

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Choisissez **Allumer le rétroéclairage** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER. Une fois activé, le rétroéclairage reste allumé en permanence lors de la pression du bouton LUMIÈRE. Veuillez noter que cette fonction raccourcit la durée de vie de la batterie.

ACTIVER LE GUIDE DE LOCALISATION

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Choisissez **Activer guide de localisation**. Le message **Régler point cible** apparaît. Choisissez **Point départ (par défaut)**. Pour modifier le point cible, revenez au **Raccourci**, puis choisissez **Modifier loc. cible**. Pour pouvoir modifier le point cible, vous devez enregistrer au moins un point d'intérêt au cours de votre séance. Le guide de localisation est utilisé par la fonction Retour départ, qui vous guide jusqu'à votre point de départ ou un point d'intérêt. Pour plus d'informations, reportez-vous à Retour départ

ENREGISTRER UN POINT D'INTÉRÊT

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Choisissez **Activer guide de localisation** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER. Choisissez **Enreg nouv POI** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER pour enregistrer votre localisation actuelle en tant que point d'intérêt.

COMPTE À REBOURS

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Choisissez **Compte à rebours** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER. Choisissez **Régler le minuteur**, réglez le temps du compte à rebours, puis appuyez sur **DÉMARRER** pour confirmer.

TIMER INTERVAL

Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Choisissez **Timer interval** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER. Choisissez **Démarrer X.XX km / XX:XX** pour utiliser un timer précédemment paramétré ou créez un nouveau timer sous **Régler le minuteur** :

1. Choisissez **Basé sur le temps** ou **Basé sur la distance** :
   - **Basé sur le temps** : définissez les minutes et les secondes du timer, puis appuyez sur DÉMARRER.
   - **Basé sur la distance** : paramétrez la distance du timer, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Le message **Régler un autre timer?** apparaît. Pour régler un autre timer, choisissez **Oui**.
3. Une fois l'opération terminée, choisissez **Démarrer X.XX km / XX:XX** , puis appuyez sur DÉMARRER.

PAUSE AUTOMATIQUE

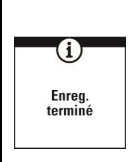
Votre V800 démarre et arrête automatiquement l'enregistrement de l'entraînement lorsque vous commencez à bouger ou que vous vous arrêtez. L'enregistrement GPS doit être paramétré sur Normal ou vous devez disposer d'un capteur de vitesse Polar *Bluetooth*® Smart pour que la pause automatique fonctionne. Activez ou désactivez la pause automatique dans le **Raccourci** ou dans les réglages de profil sport. Pour plus d'informations, reportez-vous à Réglages de profil sport

HEARTTOUCH

Pour activer la fonction HeartTouch, approchez le V800 de votre émetteur de fréquence cardiaque. Vous pouvez désactiver la fonction, ou l'utiliser pour activer le rétroéclairage, afficher le tour précédent ou afficher l'heure actuelle. La fonction HeartTouch fonctionne uniquement avec un émetteur de fréquence cardiaque H7. Vous pouvez modifier les fonctions HeartTouch dans les réglages de profil sport, sur le service Web Flow. Pour plus d'informations, reportez-vous à Profils sport

METTRE EN PAUSE/ARRÊTER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

	1. Pour mettre une séance d'entraînement en pause, appuyez sur le bouton RETOUR. Le message **Enreg. en pause** apparaît. Pour reprendre votre séance d'entraînement, appuyez sur DÉMARRER.

	2. Pour arrêter une séance d'entraînement mise en pause, appuyez pendant trois secondes sur le bouton RETOUR jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

Si vous arrêtez votre séance après l'avoir mise en pause, la durée écoulée après la mise en pause n'est pas incluse dans le temps d'entraînement total.

SUPPRIMER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

Pour supprimer une séance d'entraînement, accédez à **Journ.** sur votre V800, puis sélectionnez une date. Faites défiler jusqu'à **Supprimer séance d'entr.**, puis choisissez la séance à supprimer.

Vous ne pouvez supprimer du **Journal** de votre V800 que les séances qui n'ont pas été synchronisées vers l'application Flow ou le service Web Flow. Si vous souhaitez supprimer un fichier que vous avez déjà synchronisé, il peut être supprimé sur le service Web Flow.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Obtenez une analyse instantanée et approfondie de votre entraînement et de votre récupération avec le V800, et l'application et le service Web Flow.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT SUR VOTRE V800

Après chaque séance d'entraînement, vous en obtiendrez un résumé instantané. Après consultation du résumé, vous verrez aussi comment votre séance a affecté votre statut de récupération.

Les informations figurant dans le résumé dépendent du profil sport et des capteurs utilisés. Les informations suivantes sont présentées :

- Charge d'entraînement et durée de récupération nécessaire pour la séance
- Efficacité de l'entraînement
- Heure de début et durée de votre séance
- Vitesse/allure moyenne et maximale, distance
- Fréquence cardiaque moyenne et maximale, et zones de fréquence cardiaque cumulées
- Calories compensées par l'altitude et graisses brûlées en % des calories
- Indice course
- Cadence moyenne et maximale (course à pied et cyclisme)
- Longueur de foulée moyenne et maximale (course à pied)
- Altitude maximale, dénivelé positif et dénivelé négatif
- Détails du tour

Pour consulter ultérieurement le résumé de votre entraînement, accédez à **Journ.** et choisissez le jour, puis choisissez le résumé de la séance à consulter.

RÉSUMÉ PAR SPORT

Le résumé par sport comprend les informations détaillées de votre séance.

	Heure début Durée Distance (visible si la fonction GPS est activée ou en cas d'utilisation d'un capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart/capteur de vitesse Polar *Bluetooth*® Smart)

Résumé Temps course 01:50:20 PM Vitesse moy. de course 23.2 km/h	Temps course Vitesse moyenne en course Visible uniquement si la fonction Allure de course est utilisée
Résumé Charge entr. Raisonnable Charge de la séance 12 h	Charge d'entraînement Récupérez pdntcette séance
Résumé Efficacité entr. Entraînement de base	Efficacité entr. Appuyez sur DÉMARRER pour plus d'informations. Visible en cas d'utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque, non visible dans les séances multisport
Résumé Zones FC 5 00:01:27 4 00:11:20 3 00:22:02 2 00:08:11 1 00:07:20	Zones de fréquence cardiaque Visible en cas d'utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque
Résumé FC moyenne 137 (76%) FC maximale 168 (93%)	Fréquence cardiaque moyenne Fréquence cardiaque maximale
Résumé Calories 682 kcal Graisses brûl % calories 35 %	Calories Graisses brûl %calories
Résumé Allure moyenne 5:00 min/km Allure maximale 3:47 min/km	Vitesse/allure moyenne Vitesse/allure maximale
Résumé Indice course 50	Indice course Visible si le type de sport est Course à pied et qu'un GPS ou un capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart est utilisé
Résumé Cadence moyenne 80 Cadence maximale 110	Cadence moy. Cadence maximale Visible en cas d'utilisation d'un capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart

Résumé Long. de foulée moyenne 125 cm Long. de foulée maximale 140 cm	Longueur de foulée moyenne Longueur de foulée maximale ⓘ Visible en cas d'utilisation d'un capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart
Résumé Cadence moyenne 86 Cadence maximale 108	Cadence moy. Cadence maximale ⓘ Visible en cas d'utilisation d'un capteur de cadence Polar *Bluetooth*® Smart
Résumé Altitude max 172 m Dénivelé+ 40 m Dénivelé- 25 m	Altitude maximale Dénivelé+ Dénivelé- ⓘ Visible en cas d'utilisation de l'altitude
Résumé Tours (5) Meilleur tour 09:30:07 Tour moyen 10:02:52	Tours Meilleur tour Tour moyen Appuyez sur DÉMARRER pour plus d'informations.
Résumé Tours auto. (10) Meilleur tour 03:20:08 Tour moyen 05:01:02	Tours automatiques Meilleur tour Tour moyen Appuyez sur DÉMARRER pour plus d'informations.

RÉSUMÉ MULTISPORT

Le résumé multisport comprend un résumé global de la séance, ainsi que des résumés par sport.

Multisport Résumé Durée 02:42:09 Distance 40.94 km	Le **résumé multisport** fournit des informations générales sur l'ensemble de la séance d'entraînement. Durée Distance

	Appuyez sur DÉMARRER pour plus de renseignements sur l'ensemble de la séance. Pour consulter des informations détaillées sur chaque sport, parcourez la liste via HAUT/BAS et appuyez sur DÉMARRER dans le résumé du sport.

APPLICATION POLAR FLOW

Synchronisez votre V800 avec l'application Flow pour analyser vos données d'un coup d'œil après chaque séance. L'application Flow vous permet de consulter un bref aperçu de vos données d'entraînement hors ligne.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Application Polar Flow

SERVICE WEB POLAR FLOW

Le service Web Polar Flow vous permet d'analyser tous les détails de votre entraînement et d'en savoir plus sur votre performance. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec les autres.

Pour plus d'informations, reportez-vous à Service Web Polar Flow

STATUT

Pour consulter vos informations de statut, accédez à **Statut**. Sous **Statut**, vous trouverez les éléments suivants :

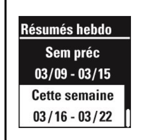
STATUT DE RÉCUP.

	Indique dans quelle mesure vous avez récupéré et quand vous atteindrez le niveau de récupération suivant.
	Pour plus d'informations, reportez-vous à Statut de récupération basé sur l'activité 24h/24 7 jours/7

ACTIVITÉ QUOT

	Indique combien de calories vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

RÉSUMÉS HEBDO

	Indique votre durée d'entraînement totale, votre distance et le temps passé dans les zones de fréquence cardiaque pendant une semaine donnée.

FONCTIONS

GPS

Le V800 est doté d'un GPS intégré qui fournit une mesure précise de la vitesse et de la distance pour toute une série de sports d'extérieur, et vous permet de visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application et sur le service Web Flow après votre séance.

Le V800 comprend les fonctions GPS suivantes :

- **Distance** : fournit une distance précise pendant et après votre séance.
- **Vitesse/allure** : informations de vitesse/d'allure précises pendant et après votre séance.

- **Allure course** : vous permet de maintenir une allure régulière et d'atteindre votre objectif temps pour une distance donnée.
- **Running Index** : dans le V800, le Running Index est basé sur les données de fréquence cardiaque, de vitesse et d'altitude mesurées pendant la course. Cette valeur fournit des informations sur votre niveau de performance, votre forme aérobie et l'économie de course. Dans le V800, cette fonction peut aussi reconnaître si vous courez en montée ou en descente.
- **Retour au point de départ** : vous indique la direction de votre point de départ sur la distance la plus courte possible, ainsi que la distance qui vous sépare de ce point. Vous pouvez désormais emprunter des itinéraires plus aventureux et les explorer en toute sécurité, sachant qu'il vous suffit d'appuyer sur un bouton pour voir dans quelle direction se trouve votre point de départ.
- **Guide d'itinéraire** (Guide d'itinéraire) : permet de suivre vos itinéraires précédemment enregistrés et des itinéraires partagés sur Polar Flow.
- **Mode Éco d'énergie** : permet d'économiser la batterie de votre V800 pendant les longues séances d'entraînement. Vous pouvez stocker vos données GPS à intervalles d'1 seconde ou de 60 secondes. Un intervalle plus long offre un temps d'enregistrement plus important, tandis qu'un intervalle plus court permet d'enregistrer des données plus détaillées. Lorsque le mode Éco d'énergie est activé, il est impossible d'utiliser les fonctions de tour automatique basé sur la localisation, de pause automatique et de guidage d'itinéraire. Par ailleurs, le Running Index ne peut être utilisé que si vous disposez d'un capteur de foulée, et l'allure de course ne peut être utilisée que si vous disposez d'un capteur de foulée ou d'un capteur de vitesse.

Lors de l'utilisation du mode Éco d'énergie, les données GPS ne sont pas aussi précises qu'en mode normal. Il est recommandé d'utiliser ce mode uniquement lors de longues séances durant plus de 10 heures.

Lors de l'entraînement avec un capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart ou capteur de vitesse Polar *Bluetooth*® Smart avec GPS activé, les données relatives à la vitesse et la distance sont collectées auprès du capteur de foulée ou du capteur de vitesse, et non du GPS. Les informations relatives à l'itinéraire sont quant à elles collectées auprès du GPS.

Pour une performance optimale du GPS, portez le V800 au poignet, l'écran tourné vers le haut. En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur le V800, il est déconseillé de le porter écran tourné vers le bas. Si vous l'installez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut.

RETOUR DÉPART

La fonction Retour départ vous indique comment revenir au point de départ de votre séance ou à un point d'intérêt enregistré.

Pour utiliser la fonction Retour départ :

1. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît.
2. Choisissez **Activer guide de localisation**. Le message **Régler point cible** apparaît.
3. Choisissez **Point départ (par défaut)**.

Pour modifier le point cible, revenez au **Raccourci**, puis choisissez **Modifier loc. cible**. Pour pouvoir modifier le point cible, vous devez enregistrer au moins un point d'intérêt au cours de votre séance.

Pour revenir à votre point de départ :

- Accédez à la vue **Retour départ**.
- Maintenez le V800 en position horizontale devant vous.
- Continuez à bouger afin que le V800 puisse déterminer dans quelle direction vous vous déplacez. Une flèche pointe en direction de votre point de départ.
- Pour revenir au point de départ, avancez toujours dans le sens de la flèche.
- Le V800 indique également le relèvement et la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ.

Dans un environnement inconnu, gardez toujours une carte à portée de main en cas de perte du signal satellite par le V800 ou de déchargement de la batterie.

GUIDE D'ITINÉRAIRE

La fonction de guide d'itinéraire vous guide sur les itinéraires que vous avez enregistrés lors de séances précédentes ou ceux que d'autres utilisateurs du service Web Flow ont enregistré et partagé.

Lorsque vous démarrez une séance avec guide d'itinéraire, votre V800 vous guide directement jusqu'au point de départ de l'itinéraire avec une flèche comme dans la fonction Retour départ. Une fois le point de départ atteint, votre V800 vous guide tout au long de l'itinéraire jusqu'à l'arrivée. Les indications à l'écran vous maintiennent sur la bonne voie pendant votre séance.

Guidage à l'écran

- Le cercle indique votre localisation (si le cercle est vide, vous êtes hors de l'itinéraire)
- La flèche indique la bonne direction
- L'itinéraire se dévoile au fur et à mesure que vous avancez

Ajouter un itinéraire au V800

Pour ajouter un itinéraire à votre V800, vous devez l'enregistrer en tant que favori dans la vue **Explore** (Explorer) du service Web Flow ou dans la vue d'analyse de votre séance d'entraînement, et procéder à une synchronisation avec votre V800.

Pour plus d'informations sur les favoris, reportez-vous à Favoris

Pour plus d'informations sur le démarrage d'une séance avec guide d'itinéraire, reportez-vous à Démarrer une séance d'entraînement

ALLURE COURSE

La fonction Allure course vous permet de maintenir une allure régulière et d'atteindre votre objectif temps pour une distance donnée. Définissez un objectif temps pour la distance, par exemple 45 minutes pour une course de 10 kilomètres. Pendant la séance d'entraînement, l'objectif d'allure/de vitesse est comparé aux informations de l'entraînement. Vous pouvez suivre votre degré de retard ou d'avance par rapport à l'objectif prédéfini. Vous pouvez aussi consulter l'allure/la vitesse constante requise pour atteindre votre objectif. Vous pouvez configurer l'allure course sur votre V800 ou un objectif d'allure course sur le service Web Flow.

Pour plus d'informations sur le démarrage d'une séance avec la fonction Allure course, accédez à Démarrer une séance d'entraînement

BAROMÈTRE

Le baromètre présente les fonctions suivantes :

- Altitude, dénivelé positif et dénivelé négatif
- Température pendant l'entraînement (peut être consultée sur l'écran)
- Inclinomètre (requiert le capteur de vitesse Bluetooth® Smart)

Le V800 mesure l'altitude à l'aide d'un capteur de pression d'air atmosphérique et convertit la pression d'air mesurée en valeur d'altitude. Il s'agit de la méthode la plus précise pour mesurer l'altitude et les changements d'altitude (dénivelé positif/dénivelé négatif) après le calibrage. Le dénivelé positif et le dénivelé négatif sont indiqués en mètres. Le taux de variation de pente en montée/descente est indiqué en pourcentages et en degrés, et est visible uniquement en cas d'entraînement avec un capteur de vitesse Bluetooth® Smart lors de la pratique du cyclisme.

Pour garantir la précision de l'altitude, celle-ci doit être recalibrée chaque fois qu'une référence fiable, comme un relief ou une carte topographique, est disponible ou lorsque vous vous trouvez au niveau de la mer. Il est possible de configurer un calibrage automatique. Ceci est particulièrement utile si une séance d'entraînement est toujours démarrée dans le même environnement. Les variations de pression due à des conditions météorologiques ou à la climatisation peuvent affecter les valeurs d'altitude.

La température affichée est celle de votre V800. Si vous portez le V800 au poignet, la chaleur de votre corps affecte la valeur de température. Pour obtenir une valeur de température d'air précise, retirez le V800 de votre poignet pendant 15-20 minutes.

ⓘ L'altitude est automatiquement calibrée avec le GPS et apparaît en gris jusqu'à son calibrage. Pour obtenir les valeurs d'altitude les plus précises, il est recommandé de toujours calibrer l'altitude manuellement si vous connaissez votre altitude actuelle. Le calibrage manuel peut être réalisé dans la vue de pré-entraînement ou dans le raccourci de la vue d'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à Raccourci

SMART COACHING

Si vous voulez progresser réellement lors de votre entraînement, vous avez besoin de la meilleure orientation possible. C'est pourquoi nous avons développé Smart Coaching. Qu'il s'agisse d'évaluer vos niveaux de forme au jour le jour, de créer des plans d'entraînement individuels, de s'entraîner à l'intensité appropriée ou de recevoir des commentaires instantanés, Smart Coaching propose différentes fonctions uniques et conviviales, personnalisées selon vos besoins et conçues pour un plaisir et une motivation optimaux lors de l'entraînement.

Le V800 comprend les fonctions Smart Coaching suivantes :

- Charge d'entraînement et récupération
- Statut de récupération basé sur l'activité 24h/24 7 jours/7
- Efficacité entr.
- Test de sauts
- Test fitness
- Test orthostatique
- Indice course
- Zones FC
- Smart calories

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

La charge d'entraînement se présente sous la forme de commentaires texte sur l'effort mis en œuvre lors d'une séance d'entraînement donnée. Le calcul de la charge d'entraînement est basé sur la consommation de sources d'énergie critiques (glucides et protéines) pendant l'exercice. Ceci permet de comparer les charges de différents types de séance d'entraînement. Pour permettre une comparaison plus précise des séances, nous avons converti votre charge d'entraînement en estimation approximative de la récupération requise.

La charge d'entraînement prend en compte différents facteurs qui ont un impact sur elle et sur l'estimation de la récupération requise, tels que les valeurs FC_{assis}, FC_{max} et VO_{2max}, le sexe, l'âge, la taille, le poids et le niveau d'entraînement. Vos seuils aérobie et anaérobie (paramétrables sur le service Web Flow), la fréquence cardiaque pendant l'entraînement et la durée de votre séance affectent également le calcul. En outre, l'application d'un facteur propre au sport permet de refléter l'effort du sport pratiqué dans votre charge d'entraînement et votre récupération requise.

	Après chaque séance, dans le résumé de l'entraînement, vous obtiendrez une description de votre charge d'entraînement et une estimation du temps de récupération nécessaire à l'issue de la séance.

Charge d'entraînement	
Extrême	> 49 h
Très exigeant	25 – 48 h
Exigeant	13 – 24 h
Raisonnable	7 – 12 h
Doux	0 – 6 h

Découvrez dans ce tableau l'estimation de la récupération requise pour les différentes charges d'entraînement.

Vous pouvez consulter une interprétation visuelle plus détaillée de votre charge d'entraînement et de votre récupération sur le service Web Flow.

STATUT DE RÉCUPÉRATION BASÉ SUR L'ACTIVITÉ 24H/24 7 JOURS/7

La fonction de statut de récupération assure le suivi de votre charge cumulée, c'est-à-dire l'intensité, le volume et la fréquence de votre entraînement et votre activité, en tenant compte de votre niveau d'entraînement. Votre statut de récupération combine votre charge d'entraînement avec les données des activités que vous pratiquez chaque jour. Elle estime votre statut de récupération et la durée de récupération requise. Il s'agit d'un outil permettant d'éviter l'excès d'entraînement ou son insuffisance et d'ajuster vos plans d'entraînement, associé à d'autres outils tels que le test orthostatique.

Votre statut de récupération est basé sur votre charge d'entraînement cumulative, votre activité quotidienne et votre repos au cours des 8 derniers jours. Les séances d'entraînement et l'activité les plus récentes ont plus de poids que les plus anciennes et donc le plus d'effet sur votre statut de récupération. Votre activité en dehors des séances d'entraînement est suivie avec un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Elle analyse la fréquence, l'intensité et l'irrégularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité en dehors de vos séances d'entraînement. En combinant votre activité quotidienne et votre charge d'entraînement, vous obtenez un tableau réaliste de votre statut de récupération requis. Une surveillance continue de votre statut de récupération vous aidera à reconnaître vos limites personnelles, à éviter l'excès d'entraînement ou son insuffisance, et à ajuster l'intensité et la durée de l'entraînement en fonction de vos objectifs quotidiens et hebdomadaires.

Pour obtenir les informations les plus précises en termes de statut de récupération, portez un émetteur de fréquence cardiaque pendant l'entraînement.



Très fatigué

"Très fatigué" signifie que vous vous êtes entraîné de façon intensive récemment et que votre charge cumulée est très élevée. Sur le long terme, ceci améliorera votre condition physique et vos performances. Vous devez juste vous accorder suffisamment de temps pour récupérer pleinement avant votre prochaine période d'entraînement intensif ou compétition.

Fatigué

"Fatigué" indique que votre charge d'entraînement s'est accumulée pour devenir élevée. Ceci peut aussi indiquer que vous n'avez pas pleinement récupéré de votre

	entraînement et votre activité passées. L'amélioration de la condition physique et des performances requiert un entraînement rigoureux de temps à autre, mais aussi un temps de récupération adéquat. **Équilibré** "Équilibré" indique que votre entraînement récent et la durée de récupération nécessaire associée sont équilibrés. En consacrant suffisamment de temps à la récupération, vous êtes sûr de tirer le meilleur parti de votre entraînement. **Sous-entraî.** "Sous-entraî." signifie que récemment vous vous êtes entraîné moins qu'à l'habitude. Vous avez peut-être besoin de plus de temps pour récupérer en raison d'une maladie, du stress de la vie quotidienne ou d'une nouvelle orientation de votre plan d'entraînement. Toutefois, n'oubliez pas que si vous réduisez votre charge d'entraînement plusieurs semaines consécutives sans une planification soigneuse, certaines des efficacités de l'entraînement déjà acquises peuvent diminuer.

	Vous indique quand vous atteindrez le niveau de récupération suivant.

Afficher votre statut de récupération

- Appuyez sur l'écran en vue horaire.

ou

- Accédez à **Statut > Statut de récup** dans le menu principal

Afficher vos calories quotidiennes

Découvrez combien de calories vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

- Appuyez deux fois sur l'écran en vue horaire.

ou

- Accédez à **Activité de la journée** dans le menu principal, puis appuyez sur DÉMARRER dans la vue d'activité.

Une vue plus détaillée de votre activité quotidienne comprenant intensité de l'activité, temps d'activité, inactivité, pas/distance, calories et temps de sommeil/index est disponible dans l'application et sur le service Web Flow.

SUIVI D'ACTIVITÉ

Le V800 suit votre activité à l'aide d'un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Il analyse la fréquence, l'intensité et l'irrégularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité en dehors de vos séances d'entraînement.

Vous obtiendrez un objectif d'activité quotidien et des conseils pour l'atteindre. Le V800 vous invite également à vous lever et à bouger si vous êtes inactif depuis trop longtemps. Consultez les données sur votre V800 ou dans l'application Polar Flow.

L'objectif d'activité quotidienne émis par le Polar V800 est basé sur les recommandations globales d'activité physique concernant les activités d'intensité modérée et vigoureuse, ainsi que les résultats des recherches portant sur les effets négatifs sur la santé d'une station assise prolongée. L'objectif d'activité quotidienne émis par le V800 peut en réalité être légèrement supérieur à ce qu'indiquent la plupart des recommandations. En plus d'une heure d'activité d'intensité modérée, l'activité de faible intensité joue également un rôle important dans l'accomplissement des exigences de l'objectif d'activité quotidienne du V800.

Votre objectif d'activité quotidienne est fixé sur la base de vos réglages physiques et de votre journée type. Si vous travaillez dans un bureau, par exemple, vous devez atteindre environ quatre heures d'activité de faible intensité pendant une journée ordinaire. Pour les personnes qui restent debout et marchent beaucoup pendant leurs heures de travail, le V800 a des attentes plus élevées.

DONNÉES D'ACTIVITÉ

Le V800 remplit progressivement une barre d'activité afin d'indiquer votre progression vers votre objectif quotidien. Vous pouvez voir la barre d'activité dans **Activité de la journée** et, éventuellement, en vue horaire (modifiez la vue de la montre en appuyant longuement sur HAUT).

Sous **Activité de la journée**, vous pouvez constater votre degré d'activité jusqu'à présent et être guidé sur la manière d'atteindre votre objectif.

- **Activité**
  - **Temps d'activité** : le temps d'activité indique le temps cumulé des mouvements corporels qui sont bénéfiques pour votre corps et votre santé.
  - **Calories** : Indique combien de calories vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

    - **Pas** : pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas. une recommandation de base consiste à viser au moins 10 000 pas par jour.

  Appuyez sur DÉMARRER dans la vue **Activité** pour voir la répartition de vos calories entre entraînement, activité et MDB.

- **Restant** : Votre V800 vous propose des options pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne. Il vous indique pendant combien de temps vous devez encore être actif si vous choisissez des activités d'intensité faible, moyenne ou élevée. Vous avez un objectif, mais plusieurs manières de l'atteindre. L'objectif d'activité quotidien peut être atteint à intensités faible, moyenne ou élevée. Dans le V800, Debout est synonyme de faible intensité, Marche d'intensité moyenne et Course à pied d'intensité élevée. Vous trouverez d'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sur le service Web Polar Flow, et pourrez choisir votre propre manière d'atteindre votre objectif.

Alerte d'inactivité

Le V800 détecte si vous restez inactif trop longtemps pendant la journée.

Si vous êtes immobile depuis 55 minutes, le message **Il est temps de se bouger!** apparaît. Levez-vous et trouvez votre propre façon d'être actif. Si vous n'êtes pas actif dans les cinq minutes qui suivent, vous recevrez une alerte d'inactivité.

Vous pouvez activer ou désactiver l'alerte dans **Réglages** > **Réglages généraux** > **Alerte d'inactivité**.

L'application Polar Flow et le service Web Polar Flow indiquent tous deux combien d'alertes d'inactivité vous avez reçu. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'apporter des changements pour adopter une vie plus active.

Informations sur le sommeil sur le service Web Flow et dans l'application Flow

Si vous portez votre V800 pendant la nuit, il assure le suivi de votre sommeil. Il n'est pas nécessaire d'activer un mode particulier. Le V800 détecte automatiquement que vous dormez à partir des mouvements de votre poignet.

Votre temps de sommeil est le temps de repos continu le plus long qui intervient en l'espace de 24 heures, de 18h à 18h le lendemain. Bien que les interruptions de sommeil de moins d'1 heure n'interrompent pas le calcul du sommeil, elles ne sont pas comptabilisées dans le temps de sommeil. Les pauses de plus d'1 heure interrompent le calcul du temps de sommeil.

Le temps de sommeil et sa qualité (réparateur/agité) apparaissent sur le service Web Flow et dans l'application Flow après synchronisation du V800. Les périodes où vous dormez paisiblement et ne bougez pas trop sont comptabilisées comme sommeil réparateur. Les périodes où vous bougez et changez de position sont comptabilisées comme sommeil agité. Au lieu de simplement cumuler toutes les périodes immobiles, l'algorithme accorde plus de poids aux périodes immobiles longues qu'aux courtes. Le pourcentage de sommeil réparateur est le résultat de la comparaison du sommeil réparateur par rapport au temps de sommeil totale. Le sommeil réparateur est très personnel et doit être interprété en association avec le temps de sommeil.

La connaissance de la quantité de sommeil réparateur et agité donne un aperçu de la qualité de votre sommeil nocturne et indique si celui-ci est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne. Ceci vous permet de chercher des façons d'améliorer votre sommeil et de vous sentir reposé pendant la journée.

Données d'activité dans l'application Flow

L'application mobile Polar Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité en cours de route, et de synchroniser vos données sans fil de votre V800 vers le service Polar Flow.

EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Efficacité de l'entraînement vous permet de mieux comprendre les effets de votre entraînement. Cette fonction requiert l'utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque. Après chaque séance d'entraînement, vous obtenez des commentaires texte sur votre séance à condition que vous vous soyez entraîné au moins 10 minutes dans les zones de fréquence cardiaque au total.

COMMENT CELA FONCTIONNE-T-IL ?

Les commentaires sur l'efficacité de l'entraînement sont basés sur les zones de fréquence cardiaque. Sont analysés le temps que vous passez et les calories que vous brûlez dans chaque zone.

Des commentaires motivants dispensés immédiatement après l'entraînement sont bénéfiques à tous. Ainsi, si vous voulez connaître l'effet de différentes séances d'entraînement, cette fonction vous indiquera exactement ce que vous devez savoir. Vous obtenez un aperçu rapide après chaque séance et, pour des commentaires plus détaillés, vous pouvez consulter votre fichier d'entraînement ou obtenir une analyse plus approfondie sur polar.com/flow. Les descriptions des différentes options d'efficacité de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

Commentaire	Efficacité de l'entraînement
Entraînement maximum+	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-muscul. devient plus efficace. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-muscul. devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à

Commentaire	Efficacité de l'entraînement
	supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Cette séance a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base et régulier, long	Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base, long	Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récup.	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

TEST DE SAUTS

Vous avez le choix entre trois types de test de sauts : de flexion, avec contre-mouvement et continu. Les tests de flexion et avec contre-mouvement mesurent votre force explosive, mais dans le cadre du test de saut avec contre-mouvement, vos muscles et tendons effectuent également un pré-étirement faisant appel à l'énergie élastique, qui permet généralement de sauter plus haut. Le test de saut continu mesure votre puissance anaérobie. Il s'avère particulièrement utile pour les personnes qui pratiquent des sports nécessitant de la puissance anaérobie, en d'autres termes un effort maximal sur de courtes périodes.

Pour réaliser le test de sauts, accédez à **Tests > Test de sauts**. Pour réaliser le test, vous avez besoin d'un capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart. Pour plus d'informations, reportez-vous à Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart

ⓘ Si vous n'avez pas associé de capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart au V800, le message **Capteur foulée Polar requis** apparaît lorsque vous tentez d'accéder au **Test de sauts**.

Avant d'effectuer tout test de sauts, veillez à vous échauffer correctement, notamment les muscles des jambes. Lors de la réalisation de n'importe lequel des tests, employez toujours la même technique de saut correcte afin d'optimiser la comparabilité et la fiabilité des résultats.

Votre dernier résultat au test est affiché dans **Tests > Test de sauts > Dernier résultat**. Seul le résultat du test effectué le plus récemment est affiché. Vous pouvez consulter vos résultats précédents dans le journal du V800. Pour une analyse visuelle de vos résultats au test de sauts, accédez au service Web Flow et sélectionnez dans votre **journal** le test dont vous souhaitez consulter les détails.

SAUT DE FLEXION

Le test du saut de flexion mesure la force explosive. Pour effectuer ce test, démarrez avec les genoux pliés à 90 degrés et sautez aussi haut que possible verticalement depuis cette position. Placez vos mains sur vos hanches pour éviter l'effet de balancement des bras sur le test. Les genoux et les chevilles doivent être en extension au décollage, ainsi qu'à l'atterrissage sur la pointe des pieds.

Dans le cadre du test, vous effectuez trois tentatives de saut de flexion, la meilleure étant comptabilisée comme résultat. Accordez-vous une brève période de récupération entre les tentatives afin de garantir un effort maximal à chaque fois.

Réaliser le saut de flexion

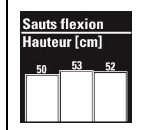
Mettez le capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart en place, choisissez **Test de sauts > Squat**, puis appuyez sur DÉMARRER. Le message **Recherche du capteur de foulée** apparaît. L'apparition du message **Saut flexion Dém. maint. !** indique que vous pouvez commencer le test.

1. Placez vos mains sur vos hanches et pliez vos genoux à 90 degrés. Restez immobile pendant quelques secondes.
2. Sautez verticalement sans contre-mouvement.
3. Atterrissez sur deux pieds, jambes droites et chevilles tendues.
4. Effectuez trois tentatives de saut de flexion. Accordez-vous une brève période de récupération entre les tentatives afin de garantir un effort maximal à chaque fois.

ⓘ Il est important de n'effectuer aucun contre-mouvement pendant le test de saut de flexion.

Sauts 2/3 53 cm	Pendant le test, vous verrez le nombre de sauts réalisés (**1/3, 2/3 ou 3/3**), ainsi que la hauteur de votre dernier saut (par ex., **53 cm**).

Résultats du test

	Après le test, vous verrez la hauteur de vos trois sauts

SAUT AVEC CONTRE-MOUVEMENT

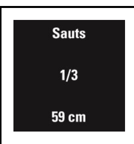
Le test du saut avec contre-mouvement mesure la force explosive. Pour effectuer ce test, démarrez en position debout, accroupissez-vous en pliant les jambes à 90 degrés et sautez immédiatement à la verticale aussi haut que possible. Placez vos mains sur vos hanches pour éviter l'effet de balancement des bras sur le test. Les genoux et les chevilles doivent être en extension au décollage, ainsi qu'à l'atterrissage sur la pointe des pieds.

Dans le cadre du test, vous effectuez trois tentatives de saut avec contre-mouvement, la meilleure étant comptabilisée comme résultat. Accordez-vous une brève période de récupération entre les tentatives afin de garantir un effort maximal à chaque fois.

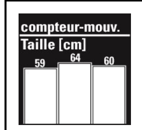
Réaliser le saut avec contre-mouvement

Mettez le capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart en place, choisissez **Test de sauts > Contre-saut**, puis appuyez sur DÉMARRER. Le message **Recherche du capteur de foulée** apparaît. L'apparition du message **Contre-saut Dém. maint. !** indique que vous pouvez commencer le test.

1. Tenez-vous debout, les mains sur les hanches.
2. Accroupissez-vous rapidement en pliant les genoux à 90 degrés et sautez immédiatement à la verticale.
3. Atterrissez sur deux pieds, jambes droites et chevilles tendues.
4. Effectuez trois tentatives de saut avec contre-mouvement. Accordez-vous une brève période de récupération entre les tentatives afin de garantir un effort maximal à chaque fois.

	Pendant le test, vous verrez le nombre de sauts réalisés (**1/3, 2/3 ou 3/3**), ainsi que la hauteur de votre dernier saut (par ex., **59 cm**).

Résultats du test

	Après le test, vous verrez la hauteur de vos trois sauts.

SAUT CONTINU

Le test de saut continu mesure votre puissance anaérobie. Il s'avère particulièrement utile pour les personnes qui pratiquent des sports nécessitant de la puissance anaérobie, en d'autres termes un effort maximal sur de courtes périodes. L'objectif du test de saut continu est d'effectuer le plus grand nombre de sauts à hauteur maximale pendant la durée fixée.

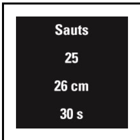
Pour effectuer le test de saut continu, accroupissez-vous jusqu'à ce que vous genoux forment un angle de 90 degrés, sautez rapidement à la verticale aussi haut que possible, atterrissez sur les deux pieds en même temps, pliez les genoux et répétez le mouvement de saut vertical jusqu'à écoulement de la durée fixée. Vous devez commencer ce test à effort maximal, en sautant aussi haut et aussi vite que possible. Au fur et à mesure du déroulement du test, vous allez bien entendu vous fatiguer, mais maintenez un effort maximal tout au long du test. Sur le service Web Flow, vous pouvez analyser votre test saut par saut et constater la diminution de la hauteur de saut au fil du test.

Réaliser le saut continu

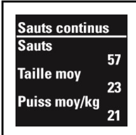
Avant d'effectuer le test de saut continu, paramétrez sa durée. Choisissez **Test de sauts > Régler durée test continu**. Vous avez le choix entre **15 secondes, 30 secondes, 60 secondes** et **Régler autre durée**. Si vous choisissez **Régler autre durée**, vous pouvez paramétrer n'importe quelle durée de 5 secondes à 300 secondes.

Mettez le capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart en place, choisissez **Test de sauts > Continu**, puis appuyez sur DÉMARRER. Le message **Recherche du capteur de foulée** apparaît. L'apparition du message **Sauts continus Dém. maint. !** indique que vous pouvez commencer le test.

1. Tenez-vous debout, les mains sur les hanches.
2. Accroupissez-vous jusqu'à ce que vous genoux forment un angle de 90 degrés et sautez immédiatement à la verticale.
3. Atterrissez sur deux pieds, jambes droites et chevilles tendues.
4. Répétez le mouvement de saut en continu jusqu'à la fin du test (vous serez informé de la fin du test par un son et des vibrations).

	Pendant le test, vous verrez le nombre de sauts réalisé et le temps restant.

Résultats du test

	Après le test, vous verrez le nombre de sauts réalisés, la hauteur moyenne de vos sauts et la puissance moyenne par kilogramme.

TEST DE FITNESS

Le test de fitness Polar permet d'estimer de façon sûre, rapide et facile votre forme cardiovasculaire et votre capacité aérobie au repos. Le résultat, la valeur Polar OwnIndex, est comparable à la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), une mesure couramment utilisée pour évaluer la capacité aérobie. Votre niveau d'entraînement à long terme, votre fréquence cardiaque, votre variabilité de fréquence cardiaque au repos, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids corporel influencent tous votre OwnIndex. Le test de fitness Polar a été conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

La capacité aérobie reflète le fonctionnement de votre système cardiovasculaire, à savoir comment il transporte l'oxygène dans votre corps. Plus votre capacité aérobie est bonne, plus votre cœur est solide et efficace. Une bonne capacité aérobie présente de nombreux avantages. Par exemple, elle aide à réduire le risque de pression sanguine élevée, mais aussi le risque de maladies cardiovasculaires et d'attaque. Si vous souhaitez améliorer votre capacité aérobie, comptez en moyenne 6 semaines d'entraînement régulier pour voir un changement notable de votre OwnIndex. Les personnes dont la capacité aérobie est la plus faible constatent plus rapidement des progrès. À l'inverse, si vous avez une bonne capacité aérobie, les améliorations de votre OwnIndex seront plus faibles.

Les types d'entraînements qui sollicitent des groupes musculaires importants améliorent le mieux la capacité aérobie. Il s'agit notamment des activités telles que la course à pied, le cyclisme, la marche, l'aviron, la natation, le patinage et le ski de fond. Pour surveiller votre progression, commencez par mesurer votre OwnIndex plusieurs fois au cours des deux premières semaines afin d'obtenir une valeur de base, puis répétez le test environ une fois par mois.

Pour obtenir des résultats fiables, il convient de respecter les principes de base suivants :

- Vous pouvez effectuer le test n'importe où (chez vous, au bureau, dans votre club de remise en forme), à condition que l'environnement soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex., télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Effectuez toujours le test dans le même environnement et à la même heure.
- Éviter de manger copieusement ou de fumer dans les 2-3 heures précédant le test.
- Évitez de faire un effort physique important et de consommer alcool et stimulants le jour du test et la veille.
- Vous devez être détendu et calme. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant de commencer le test.

AVANT LE TEST

Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place. Pour plus d'informations, reportez-vous à Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place

Avant de commencer le test, vérifiez que vos réglages physiques dont votre niveau d'entraînement sont corrects dans **Réglages > Infos utilisateur**

EFFECTUER LE TEST

Pour effectuer le test de fitness, accédez à **Tests > Test fitness > Relaxez-vous démarr. test**.
Le message

- **Recherche de la fréquence cardiaque** apparaît. Une fois la fréquence cardiaque détectée, un graphique de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque actuelle et le message **Allongez-vous** apparaissent sur l'écran. Restez détendu, et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes.
- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur RETOUR. Le message **Test annulé** apparaît.

Si le V800 ne parvient pas à détecter votre signal de fréquence cardiaque, le message **Échec test** apparaît. Dans ce cas, vous devez vérifier que les électrodes de l'émetteur de fréquence cardiaque sont bien humides et que la ceinture textile est bien ajustée.

RÉSULTATS DU TEST

Une fois le test terminé, vous entendez deux signaux sonores, et une description de votre résultat au test de fitness et l'estimation de votre VO_{2max} apparaissent.

Le message **Update to VO2max to physical settings?** (Mise à jour de VO2max dans les réglages physiques ?) apparaît.

- Sélectionnez **Oui** pour enregistrer la valeur dans vos **Infos utilisateur**.
- Sélectionnez **Non** uniquement si vous connaissez votre valeur VO_{2max} récemment mesurée et qu'elle ne diffère de pas plus d'une classe de niveau de fitness par rapport au résultat.

Votre dernier résultat au test est affiché dans **Tests > Test fitness > Dernier résultat**. Seul le résultat du test effectué le plus récemment est affiché.

Pour une analyse visuelle de vos résultats au test de fitness, accédez au service Web Flow et sélectionnez dans votre journal le test dont vous souhaitez consulter les détails.

Classement des niveaux de fitness

Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46

Âge/ans	Très mau-vais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Âge/ans	Très mau-vais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

TEST ORTHOSTATIQUE

Le test orthostatique est un outil généralement utilisé pour surveiller l'équilibre entre entraînement et récupération. Il est basé sur les changements induits par l'entraînement dans le fonctionnement de votre système nerveux autonome. Les résultats du test orthostatique sont affectés par plusieurs facteurs externes tels que le stress mental, le sommeil, les maladies latentes, les changements environnementaux (température, altitude), etc. Un suivi à long terme vous permet d'optimiser votre entraînement et d'empêcher le surentraînement.

Le test orthostatique est basé sur la mesure de la fréquence cardiaque et de sa variabilité. Les changements et la variabilité de la fréquence cardiaque reflètent les modifications de la régulation autonome du système cardiovasculaire. Pendant le test FCrepos, les valeurs FCdebout et FCpic sont mesurées. La fréquence cardiaque et sa variabilité mesurées pendant le test orthostatique sont de bons indicateurs de perturbations dans le système nerveux autonome, tels que la fatigue ou le surentraînement. Toutefois, les réponses à la fatigue et au surentraînement en termes de fréquence cardiaque sont toujours individuelles et requièrent un suivi à long terme.

AVANT LE TEST

Lorsque vous effectuez le test pour la première fois, six tests de référence doivent être réalisés sur une période de deux semaines afin de déterminer votre valeur de référence personnelle. Ces mesures de référence doivent être effectuées au cours de deux semaines d'entraînement de base standard, pas au cours de semaines d'entraînement intensif. Elles doivent inclure des tests réalisés après des jours d'entraînement et après des jours de récupération.

Après enregistrement de la valeur de référence, vous devez continuer à effectuer le test 2-3 fois par semaine. Testez-vous toutes les semaines le matin suivant un jour de récupération et un jour d'entraînement intensif (ou une série de jours d'entraînement intensif). Vous pouvez éventuellement réaliser un troisième test après un jour d'entraînement normal. Le test peut ne pas fournir d'informations fiables pendant le désentraînement ou au cours d'une période d'entraînement très irrégulier. Si vous interrompez l'entraînement pendant au moins 14 jours, envisagez de réinitialiser vos moyennes à long terme et effectuez à nouveau les tests de référence.

Le test doit toujours être effectué dans des conditions standardisées/similaires pour obtenir les résultats les plus fiables. Il est recommandé d'effectuer le test le matin, avant le petit-déjeuner. Les exigences de base suivantes s'appliquent :

- Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place.
- Vous devez être détendu et calme.
- Vous pouvez être assis en position détendue ou allongé dans votre lit. Vous devez toujours effectuer le test dans la même position.
- Vous pouvez effectuer le test n'importe où (chez vous, au bureau, dans votre club de remise en forme), à condition que l'environnement soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex., télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Évitez de manger, de boire et de fumer dans les 2-3 heures précédant le test.
- Il est recommandé d'effectuer le test régulièrement et au même moment de la journée afin d'obtenir des résultats comparables, de préférence le matin au réveil.

EFFECTUER LE TEST

Choisissez **Tests > Test orthostatique > Relaxez-vous démarr. test**. Le message **Recherche de la fréquence cardiaque** apparaît. Une fois la fréquence cardiaque détectée, le message **Allongez-vous** apparaît à l'écran.

- Le graphique de votre fréquence cardiaque apparaît à l'écran. Ne bougez pas pendant cette première partie du test, qui dure 3 minutes.
- Au bout de 3 minutes, le bracelet émet un signal sonore et le message **Debout** apparaît. Levez-vous et restez immobile pendant 3 minutes.
- Au bout de 3 minutes, le bracelet émet à nouveau un signal sonore et le test est terminé.

- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur RETOUR. Le message **Test annulé** apparaît.

Si le V800 ne parvient pas à détecter votre signal de fréquence cardiaque, le message **Échec test** apparaît. Dans ce cas, vous devez vérifier que les électrodes de l'émetteur de fréquence cardiaque sont bien humides et que la ceinture textile est bien ajustée.

RÉSULTATS DU TEST

Vous voyez ainsi vos valeurs FCrepos, FCdebout et FCpic comparées à la moyenne de vos résultats précédents.

Votre dernier résultat au test est affiché dans **Tests > Test orthostatique > Dernier résultat**. Seul le résultat du test effectué le plus récemment est affiché.

Sur le service Web Flow, vous pouvez suivre vos résultats au test sur le long terme. Pour une analyse visuelle de vos résultats au test orthostatique, accédez au service Web Flow et sélectionnez dans votre journal le test dont vous souhaitez consulter les détails.

RUNNING INDEX

La valeur Running Index permet de suivre facilement l'évolution des performances en matière de course à pied. Il s'agit d'une estimation de la performance maximale de course aérobie, qui est influencée par la forme aérobie et l'économie de course. En sauvegardant vos valeurs Running Index sur le long terme, vous pourrez suivre votre progression. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée.

Dans le V800, le Running Index prend en compte l'effet des montées et des descentes. À une allure donnée, le fait de courir en montée exerce une contrainte physiologique plus importante que de courir sur une surface plane, tandis que le fait de courir en descente exerce une contrainte physiologique moins importante que de courir sur une surface plane.

Pour obtenir les informations les plus précises sur votre performance, assurez-vous d'avoir paramétré vos valeurs FC_{max} et FC_{repos} .

Le Running Index est calculé au cours de chaque séance d'entraînement lorsque la fréquence cardiaque est détectée et que la fonction GPS est activée/le capteur de foulée *Bluetooth*® Smart est utilisé. Les données suivantes sont aussi prises en compte :

- Le profil sport utilisé est un sport de type course à pied (Course à pied, Course sur route, Course de pleine nature, etc.)
- La vitesse doit être supérieure ou égale à 6 km/h et l'exercice doit durer au moins 12 minutes.
- Des données d'altitude doivent être disponibles (sinon les montées et descentes ne sont pas prises en compte).

Pour obtenir les informations les plus précises sur votre performance, assurez-vous d'avoir paramétré vos valeurs FC_{max} et FC_{repos} . Le calcul démarre lorsque vous commencez à enregistrer la séance. Pendant une

séance, vous pouvez vous arrêter deux fois, par exemple à des feux de signalisation, sans pour autant gêner le calcul. Après votre séance, le V800 affiche une valeur Running Index et l'enregistre dans le résumé d'entraînement.

Si vous utilisez un capteur de foulée, vérifiez que celui-ci est calibré.

Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

ANALYSE À COURT TERME

Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Juste	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Juste	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Le Running Index peut varier quotidiennement sous l'influence de nombreux facteurs. La valeur que vous obtenez un jour donné est affectée par des changements des conditions de course, par exemple une surface différente, le vent ou la température, en plus d'autres facteurs.

ANALYSE À LONG TERME

En suivant vos valeurs Running Index, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra de d'estimer vos temps de course sur différentes distances.

Le tableau ci-dessous donne une estimation de la durée que mettrait un coureur à parcourir certaines distances dans les meilleures conditions. Utilisez le Running Index moyen (à long terme) pour interpréter le tableau. Cette estimation est encore plus précise lorsque vous utilisez des valeurs Running Index dans des circonstances d'entraînement similaires aux performances indiquées par le tableau.

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:mm:ss)	42 195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21 098 km (h:mm:ss)	42 195 km (h:mm:ss)
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Avec les zones de fréquence cardiaque Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. L'entraînement est divisé en cinq zones de fréquence cardiaque basées sur des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale. Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances.

Zone cible	Intensité % de FCmax*, bpm	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
MAXIMUM	90–100% 171-190 bpm	moins de 5 minutes	Effets : effort maximal ou proche du seuil d'intensité maximale au niveau de la respiration et des muscles. Sensations : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles. Recommandé pour : athlètes très expérimentés en bonne forme physique. Intervalles courts uniquement, généralement pour finaliser la préparation à de courts événements.
HAUTE	80–90% 152-172 bpm	2 à 10 minutes	Effets : amélioration de la capacité à supporter l'endurance à vitesse élevée. Sensations : entraîne fatigue musculaire et respiration difficile. Recommandé pour : athlètes expérimentés pour un entraînement à l'année et pour diverses durées. Prend de l'importance pendant la saison pré-compétition.
MOYENNE	70–80% 133-152 bpm	10 à 40 minutes	Effets : améliore l'allure d'entraînement

Zone cible	Intensité % de FCmax*, bpm	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
			générale, facilite les efforts d'intensité modérée et développe l'efficacité. Sensations : régularité, contrôle, respiration rapide. Recommandé pour : athlètes s'entraînant pour des événements ou cherchant à améliorer leur performance.
FAIBLE	60–70% 114-133 bpm	40 à 80 minutes	Effets : améliore la forme physique générale, aide à la récupération et stimule le métabolisme. Sensations : confortable et facile, sollicitation musculaire et charge sur le système cardiovasculaire faibles. Recommandé pour : tout le monde pendant de longues séances d'entraînement au cours de périodes d'entraînement de base et pour des exercices de récupération pendant la saison de compétition.
TRÈS FAIBLE	50–60% 104-114 bpm	20 à 40 minutes	Effets : aide à l'échauffement et au retour au calme, et contribue à la récupération. Sensations : très facile, peu de contrainte. Recommandé pour : récupération et retour au calme, tout au long de la séance d'entraînement.

*FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge). Exemple : 30 ans, 220–30 = 190 bpm.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 1 est effectué à très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe non seulement pendant l'entraînement mais aussi après, pendant la récupération. Accélérez le processus de récupération avec un entraînement de très faible intensité.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 2 concerne l'entraînement en endurance, un élément essentiel de tout programme d'entraînement. Les séances dans cette zone correspondent à un effort aérobie

d’intensité légère. Les séances longues dans cette zone d’intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La zone de fréquence cardiaque 3 développe la puissance aérobie. Bien que l’intensité d’une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les zones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Une séance dans la zone 3 peut consister par exemple en une série d’intervalles suivis de phases de récupération. S'entraîner dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

Si votre objectif est de faire de la compétition à plein potentiel, vous devrez vous entraîner dans les zones de fréquence cardiaque 4 et 5. Les séances dans ces zones sont des exercices anaérobie et consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu’à 10 minutes. Plus l’intervalle est court, plus l’intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d’intervalles réalisées dans les zones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d’un coureur.

Les zones de fréquence cardiaque cible Polar peuvent être personnalisées dans les réglages de profil sport, sur le service Web Flow, à l'aide de la valeur FC_{max} mesurée en laboratoire ou en réalisant un test par vous-même pour déterminer cette valeur. Lorsque vous vous entraînez dans une zone de fréquence cardiaque cible, l’objectif est d’utiliser toute la zone : si rester au milieu de sa zone est un bon objectif, s’y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n’est pas nécessaire. La fréquence cardiaque s’adapte progressivement à l’intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de la zone de fréquence cardiaque 1 à la 3 au cours de la même séance, le temps d’adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardiovasculaire peut atteindre 3 à 5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un entraînement d’une certaine intensité peut varier en fonction des niveaux de condition physique et de récupération, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C’est pourquoi il est primordial de rester à l’écoute de ses sensations de fatigue et d’ajuster son programme d’entraînement en fonction de celles-ci.

SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées. Le calcul de la dépense énergétique est basé sur les éléments suivants :

- Poids corporel, taille, âge, sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle (FC_{max})
- Fréquence cardiaque pendant l'entraînement
- Valeur individuelle de fréquence cardiaque au repos (FC_{repos})
- Consommation maximale d'oxygène individuelle ($VO2_{max}$)
- Altitude

Pour que la fonction Smart Calories fournisse les informations les plus précises possibles, indiquez dans votre V800 vos valeurs $VO2_{max}$ et FC_{max} mesurées si vous les connaissez. Sinon, utilisez la valeur fournie par le test fitness Polar.

ZONES DE VITESSE

Grâce aux zones de vitesse/d'allure, vous pouvez surveiller facilement la vitesse ou l'allure pendant votre séance, et ajuster votre vitesse/allure pour obtenir l'effet d'entraînement souhaité. Les zones peuvent être utilisées pour guider l'efficacité de votre entraînement pendant les séances et vous permettent de pratiquer un entraînement mixte avec différentes intensités pour des effets optimaux.

RÉGLAGES DE ZONES DE VITESSE

Les réglages de zone de vitesse peuvent être ajustés sur le service Web Flow. Les zones de vitesse peuvent être activées ou désactivées dans les profils sport dans lesquels elles sont disponibles. Il existe cinq zones différentes, et les limites de zone peuvent être ajustées manuellement ou vous pouvez utiliser celles par défaut. Les zones de vitesse sont propres à chaque sport, ce qui permet de les ajuster en fonction de chacun d'eux. Les zones sont disponibles pour les sports de course à pied (y compris les sports d'équipe impliquant de la course à pied), les sports cyclistes, ainsi que l'aviron et le canoë.

Valeurs par défaut

Si vous choisissez **Par défaut**, vous ne pouvez pas modifier les limites. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/d'allure correspondant à une personne jouissant d'un niveau de condition physique relativement élevé.

Libre

Si vous choisissez **Libre**, toutes les limites peuvent être modifiées. Par exemple, si vous avez testé vos seuils actuels, comme les seuils aérobie et anaérobie ou les seuils de lactate supérieur et inférieur, vous pouvez vous entraîner avec des zones basées sur vos seuils individuels de vitesse ou d'allure. Nous vous recommandons de définir votre seuil anaérobie de vitesse et d'allure comme le minimum pour la zone 5. Si vous utilisez aussi le seuil aérobie, définissez celui-ci comme le minimum de la zone 3.

OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AVEC ZONES DE VITESSE

Vous pouvez créer des objectifs d'entraînement sur la base des zones de vitesse/d'allure. Après synchronisation des objectifs via FlowSync, vous recevrez des conseils de votre dispositif d'entraînement pendant l'entraînement.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pendant votre entraînement, vous pouvez voir dans quelle zone vous vous entraînez actuellement et le temps passé dans chaque zone.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Dans le résumé d'entraînement sur le V800, vous obtiendrez un aperçu du temps passé dans chaque zone de vitesse. Après synchronisation, vous pouvez consulter des informations visuelles sur les zones de vitesse sur le service Web Flow.

PROFILS SPORT

Vous permet de répertorier tous vos sports favoris et de définir des réglages spécifiques pour chacun d'eux. Par exemple, vous pouvez créer des vues personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous voulez voir apparaître pendant l'entraînement : uniquement votre fréquence cardiaque ou seulement vitesse et distance, selon ce qui correspond le mieux à vos besoins et vos exigences en matière d'entraînement.

Par défaut, votre V800 comporte six profils sport. Sur le service Web Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sport à votre liste de sports, mais aussi les modifier eux ainsi que les profils existants. Votre V800 peut contenir au maximum 20 profils sport. Le nombre de profils sport sur le service Web Flow n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 20 profils sport sur le service Web Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre V800 lors de la synchronisation.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos profils sport par glisser-déposer. Choisissez le sport à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

AJOUTER UN PROFIL SPORT

Sur le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.
3. Cliquez sur **Add sport profile** (Ajouter un profil sport), puis choisissez le sport dans la liste.
4. Le sport est ajouté à votre liste de sports.

MODIFIER UN PROFIL SPORT

Sur le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.
3. Cliquez sur **Edit** (Modifier) sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sport, vous pouvez modifier les informations suivantes :

TRAINING VIEWS (VUES D'ENTRAÎNEMENT)

Choisissez les informations affichées dans les vues d'entraînement pendant vos séances. Vous pouvez disposer d'un total de huit vues d'entraînement différentes pour chaque profil sport. Chaque vue d'entraînement peut comporter au maximum quatre champs de données différents.

Cliquez sur l'icône représentant un crayon sur une vue existante pour la modifier ou pour ajouter une nouvelle vue. Vous pouvez sélectionner jusqu'à quatre éléments pour votre vue parmi six catégories :

Heure	Environment (Environnement)	Body measurement (Mesure du corps)	Distance	Vitesse	Cadence
• Heure du jour • Durée • Lap time (Durée tour) • Durée tour préc.	• Altitude • Cumul dénivelé+ • Cumul dénivelé- • Montée • Température • Current lap ascent (Dénivelé- tour actuel) • Current lap descent (Dénivelé+ tour actuel)	• FC • FC moyenne • FC maximum • FC moy du tour • Calories • ZonePointer • Temps zone • Variation RR	• Distance • Distance tour • Dist. tour préc.	• Speed/-pace (Vitesse/allure) • Average speed/-pace (Vitesse/allure moyenne) • Maximum speed/-pace (Vitesse/allure maximale) • Lap speed/-pace (Vitesse/allure tour)	• Running/Cycling cadence (Cadence de course à pied/-cyclisme) • Average running/cycling cadence (Cadence de course à pied/-cyclisme moyenne) • Current lap running/cycling cadence (Cadence de course à pied/-cyclisme moyenne du tour actuel) • Long. de foulée • Long. de foulée moyenne

Dans ces réglages, vous pouvez aussi activer ou désactiver la vue de zone FC cumulée et la vue Retour départ.

BASICS (RÉGLAGES DE BASE)

- Tour auto. (peut être paramétré sur Durée, Distance ou Basés sur lieu)
- Sons d'entr.
- Vue de vitesse
- Training reminder (Rappel d'entraînement) (Vous recevrez un message au bout d'une durée ou d'une distance définie, ou après une certaine quantité de calories brûlées)

FC

- Vue de fréquence cardiaque (Battements minute, % du maximum, % de réserve)
- FC visible par autres appareils (Les autres dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth ® Smart (équipement de gym par ex.) peuvent détecter votre fréquence cardiaque.)
- Heart rate zone settings (Réglages de zone de FC) (Les zones de fréquence cardiaque permettent de sélectionner et surveiller facilement l'intensité de l'entraînement. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites de fréquence cardiaque. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées. Les limites de zone de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale.

GESTURES AND FEEDBACK (OPÉRATIONS ET COMMENTAIRES)

- Heart Touch
- Tap (Pression)
- Pause automatique
- Retour de vibrations

GPS AND ALTITUDE (GPS ET ALTITUDE)

- GPS recording rate (Vitesse d'enreg. GPS) (L'utilisation du mode Éco d'énergie, séance longue est recommandée uniquement lors de longues séances durant plus de 10 heures. Lors de l'utilisation du mode Éco d'énergie, les données GPS ne sont pas aussi précises qu'en mode normal.)
- Altitude

Une fois les réglages de profil sport effectués, cliquez sur Save (Enregistrer). Pour synchroniser les réglages vers votre V800, appuyez sur Synchronize (Synchroniser) dans FlowSync.

MULTISPORT

La fonction Multisport vous permet d'inclure plusieurs sports dans une séance d'entraînement et de passer rapidement d'un sport l'autre sans interrompre l'enregistrement de votre entraînement. Pendant une séance d'entraînement multisport, les périodes de transition entre les sports sont automatiquement surveillées, ce qui vous permet de voir le temps qu'il vous a fallu pour passer d'un sport à l'autre.

Il y a deux façons d'effectuer une séance d'entraînement multisport : multisport fixe et multisport libre. Dans un multisport fixe (profils multisport dans la liste des sports Polar) tel que le triathlon, l'ordre des sports est fixe et ceux-ci doivent être effectués dans cet ordre spécifique. En multisport libre, vous pouvez choisir les sports que vous pratiquez et dans quel ordre en les sélectionnant dans la liste des sports. Vous pouvez aussi alterner sans cesse entre les sports.

Pour plus d'informations sur le démarrage d'une séance multisport, reportez-vous à Démarrer une séance d'entraînement

NATATION

Le V800 est étanche à 30 mètres et peut être porté pendant que vous nagez. L'émetteur de fréquence cardiaque H7 détecte votre fréquence cardiaque pendant que vous nagez par transmission GymLink, car Bluetooth Smart® ne fonctionne pas dans l'eau. Veuillez noter qu'en cas d'utilisation du GPS quand vous nagez, des interférences peuvent se produire et les données enregistrées ne sont pas aussi précises que lors d'activités terrestres. Le GPS peut également interférer avec la transmission GymLink, entraînant une perturbation de la mesure de la fréquence cardiaque pendant la nage. Il est donc recommandé de désactiver le GPS lors de la mesure de la fréquence cardiaque dans l'eau.

Lors de la mesure de la fréquence cardiaque dans l'eau, des interférences peuvent se produire pour les raisons suivantes :

- La force du signal ECG est personnelle et peut varier selon la composition des tissus de chacun. Les problèmes sont plus fréquents lors de la mesure de la fréquence cardiaque dans l'eau.
- L'eau de piscine à forte teneur en chlore et l'eau de mer sont très conductrices. Dans ces conditions, les électrodes de l'émetteur peuvent entrer en court-circuit, empêchant la détection du signal ECG.
- Le fait de sauter à l'eau ou un mouvement musculaire intense lors d'une compétition de natation peut déplacer l'émetteur sur votre corps, à un endroit où les signaux ECG ne sont pas détectés.

MESURES DE NATATION (NATATION EN PISCINE)

Les mesures de natation vous permettent d'analyser chaque séance de natation, et de suivre votre performance et votre progression à long terme. Les mesures enregistrent la distance, la durée, l'allure et le nombre de mouvements de bras, et identifient votre technique de nage. Le score SWOLF permet par ailleurs d'améliorer votre technique de nage.

Pour obtenir les informations les plus précises, veillez à paramétrer sur quelle main vous portez le V800 sous **Réglages généraux** dans le V800.

Les mesures de natation sont uniquement disponibles dans le profil Natation en piscine. Pour obtenir le profil Natation en piscine, vous devez disposer au moins du firmware 1.2 sur votre V800.

TECHNIQUES DE NAGE

Le V800 reconnaît votre technique de nage et calcule des mesures propres à celle-ci, ainsi que des cumuls pour toute la séance.

Le V800 reconnaît les techniques suivantes :

- Nage libre
- Dos
- Brasse
- Papillon

ALLURE ET DISTANCE

Les mesures d'allure et de distance sont basées sur la longueur de la piscine. Pour obtenir des données précises, veillez toujours à régler la longueur de piscine correcte. Le V800 reconnaît lorsque vous tournez, et utilise ces informations pour fournir une allure et une distance précises.

NOMBRE DE MOUVEMENTS DE BRAS

Le nombre de mouvements de bras indique combien de mouvements de bras vous effectuez en une minute ou par longueur de piscine. Il peut permettre d'en savoir plus sur votre technique de nage, votre rythme et votre coordination.

SWOLF

Le SWOLF (association de SWIM et GOLF) est une mesure indirecte de l'efficacité. Le SWOLF est calculé par cumul de votre temps et du nombre de mouvements de bras nécessaires pour effectuer une longueur de piscine. Par exemple, 30 secondes et 10 mouvements de bras pour nager la longueur d'une piscine équivalent à un score SWOLF de 40. Généralement, plus votre SWOLF est faible pour une distance et une technique données, plus vous êtes efficace.

Le SWOLF est très personnel et ne doit pas être comparé aux scores SWOLF d'autres personnes. Il s'agit plutôt d'un outil personnel qui peut vous permettre d'améliorer et d'affiner votre technique, et de trouver une efficacité optimale pour différentes techniques.

CHOISIR LONGUEUR DE PISCINE

Il est important de choisir la longueur de piscine correcte car ceci affecte le calcul de l'allure, de la distance et du nombre de mouvements de bras, ainsi que votre score SWOLF. Les longueurs par défaut sont 25 mètres, 50 mètres et 25 yards, mais vous pouvez aussi régler manuellement une longueur personnalisée. La longueur minimale qui peut être choisie est de 20 mètres/yards.

La longueur de piscine choisie apparaît en mode pré-entraînement. Pour la modifier, appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au raccourci **Profils sportifs**, choisissez **Longueur de piscine** et réglez la longueur correcte. Vous pouvez aussi la modifier sous **Réglages > Profils sportifs > Natation en piscine > Longueur de piscine**.

DÉMARRER UNE SÉANCE DE NATATION EN PISCINE

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement, puis faites défiler jusqu'au profil Natation en piscine
2. Vérifiez que la longueur de piscine est correcte (affichée à l'écran).
3. Appuyez sur DÉMARRER pour lancer l'enregistrement de l'entraînement.

APRÈS AVOIR NAGÉ

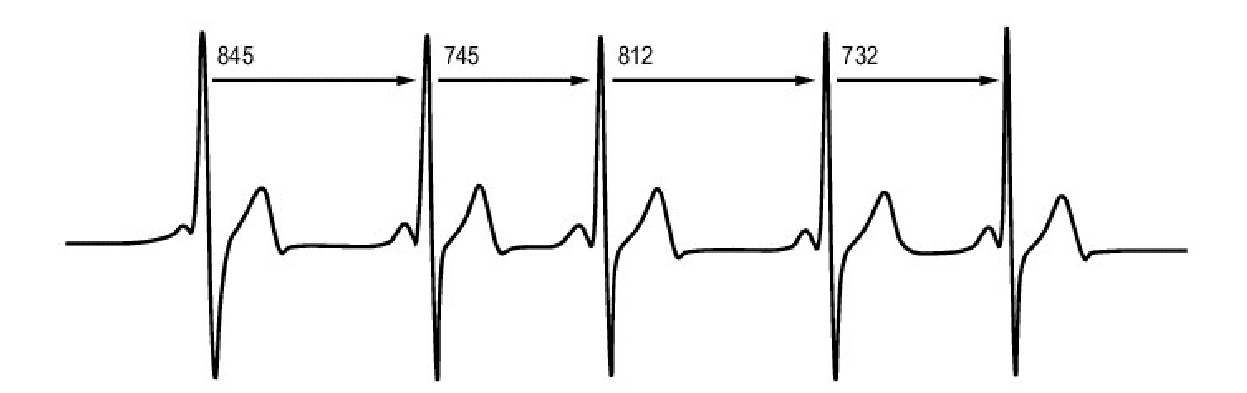
Le résumé d'entraînement sur votre V800 indique les informations suivantes :

- Allure moyenne et maximale (allure/100 mètres ou allure/100 yards).
- Informations sur le temps intermédiaire
- Résumé par technique de nage, qui comprend :
    - Temps de nage
    - Fréquence cardiaque moyenne et maximale (en cas d'utilisation d'un émetteur de fréquence cardiaque H7)
    - Allure moyenne et maximale (allure/100 mètres ou allure/100 yards)
    - Moyenne des mouvements de bras (mouvements de bras/longueur de piscine et mouvements de bras/minute)

Après votre séance, vous pouvez consulter un aperçu détaillé de votre nage sur le service Web Flow.

ENREG. RR

La vitesse d'enregistrement R-R enregistre les intervalles RR, c'est-à-dire les intervalles entre les battements de cœur successifs. La fréquence cardiaque varie à chaque battement. La variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) est la variation des intervalles RR. La fonction Enreg. RR vous permet d'enregistrer les intervalles RR à des fins de recherche ou de coaching sans accumuler les données d'entraînement. Veuillez noter que vous ne pouvez pas vous entraîner avec le V800 lors de l'utilisation de la fonction d'enregistrement R-R.



PROCÉDER À L'ENREGISTREMENT R-R

Pour procéder à l'enregistrement R-R :

1. Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place, accédez à **Tests > Enreg. RR > Démarrer l'en-reg.** et appuyez sur DÉMARRER.
2. Le message **Recherche de la fréquence cardiaque** apparaît. L'enregistrement démarre lorsque le message **Fréquence cardiaque détectée** apparaît.
3. Pour arrêter l'enregistrement, appuyez longuement sur RETOUR.

RÉSULTATS DU TEST

Après arrêt de l'enregistrement, vous verrez le résultat, qui comprend :

- Durée
- Heure début
- Heure de fin
- Minimum heart rate (FC minimum)
- FC maximum
- FC moyenne

Après avoir synchronisé vos résultats d'enregistrement R-R vers le service Web Flow, vous pouvez les exporter vers des services tiers pour analyse approfondie.

CAPTEURS

CAPTEUR DE FOULÉE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

ASSOCIER UN CAPTEUR DE FOULÉE AU V800

Vérifiez que le capteur de foulée est correctement fixé sur votre chaussure. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de foulée, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier.

Vous pouvez associer un capteur de foulée à votre V800 de deux manières :

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Touchez votre capteur de foulée avec le V800 et patientez pendant la recherche.
3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Coupler Polar RUN xxxxxxxx**. Choisissez **Oui**.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Coupler autre appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Le V800 commence à rechercher votre capteur de foulée.
3. Une fois le capteur de foulée détecté, le message **Polar RUN xxxxxxxx** apparaît.
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

CALIBRER LE CAPTEUR DE FOULÉE

Le calibrage du capteur de foulée améliore la précision des mesures de vitesse/d'allure et de distance. Il est recommandé de calibrer le capteur de foulée dans les cas suivants : lorsque vous l'utilisez pour la première fois, lorsque vous modifiez sensiblement votre foulée ou lorsque vous changez considérablement la position

du capteur de foulée sur votre chaussure (par ex. si vous utilisez une autre paire de chaussures ou si vous transférez le capteur de foulée de la chaussure droite à la gauche). Vous devez procéder au calibrage à votre vitesse de course normale. Si vous courez à différentes vitesses, le calibrage doit être effectuée à votre vitesse moyenne. Vous pouvez calibrer le capteur de foulée manuellement ou automatiquement.

En cas d'entraînement avec un capteur de foulée, vous pouvez choisir d'utiliser les données de vitesse provenant du GPS ou du capteur de foulée. Pour configurer ce paramètre, accédez à **Réglages > Profils sport > Course à pied > Capteur de foulée > Choisir capteur pour vitesse**, puis choisissez **Capteur de foulée** ou **GPS**.

CALIBRAGE MANUEL

Le calibrage manuel peut être réalisé de deux façons. Vous pouvez courir une distance que vous connaissez et paramétrer la distance correcte dans le **Raccourci**. Vous pouvez aussi configurer manuellement le facteur de calibrage si vous connaissez le facteur qui vous fournit la distance précise.

RÉGLER DIST. TOUR EXACTE

Pour calibrer manuellement le capteur de foulée en paramétrant la distance de tour correcte, choisissez **Réglages > Profils sport > Course à pied > Capteur de foulée > Calibrage > Manuel > Régler dist. tour exacte**

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement, puis faites défiler jusqu'au profil Course à pied
2. Appuyez longuement sur Lumière, puis choisissez **Capteur de foulée > Calibrage > Manuel > Régler dist. tour exacte**
3. Démarrez une séance, puis courez une distance supérieure à 400 mètres.
4. Une fois que vous avez couru la distance, appuyez sur DÉMARRER pour réaliser un temps intermédiaire.
5. Appuyez longuement sur Lumière pour accéder au raccourci, puis choisissez **Capteur de foulée > Calibrage > Manuel > Régler dist. tour exacte**
6. Indiquez la distance réellement courue. Le facteur de calibrage est mis à jour.

RÉGLER LE COEFFICIENT

Pour calibrer manuellement le capteur de foulée en paramétrant le facteur, choisissez **Réglages > Profils sport > Course à pied > Capteur de foulée > Calibrage > Manuel > Régler le coefficient** : si vous connaissez déjà le facteur qui vous fournit une distance exacte. Le message **Calibré. Facteur : xxxx** apparaît une fois l'opération terminée.

ⓘ Le calibrage manuel peut aussi être démarré pendant une séance, lors de l'utilisation du capteur de foulée. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**, puis choisissez **Capteur de foulée > Calibrage > Manuel**.

CALIBRAGE AUTOMATIQUE

Le calibrage automatique du capteur de foulée est basé sur les données GPS et intervient en arrière-plan. L'allure actuelle, la longueur de foulée et la distance cumulée seront mises à jour et affichées correctement après le calibrage automatique. Votre vitesse sera affichée en gris sur l'écran jusqu'à ce que la distance de calibrage soit couverte. Si vous calibrez manuellement votre capteur de foulée ultérieurement, le facteur de calibrage basé sur le GPS sera écrasé.

Le calibrage automatique est effectué deux fois et la moyenne des deux facteurs de calibrage est utilisée. Lors de votre séance d'entraînement suivante, la moyenne de votre facteur de calibrage précédent et du facteur obtenu pendant cette séance est utilisée.

Le calibrage automatique démarre au bout de 100 mètres. Pour la distance de calibrage de 500 m, les critères suivants doivent être remplis.

- Au moins 6 satellites doivent être disponibles
- La vitesse doit être d'au moins 7 km/h
- Les dénivelés positif et négatif sont inférieurs à 30 mètres

Si vous courez sur différentes surfaces (par ex. route, piste, tapis), utilisez un profil sport différent pour chacune d'elles afin d'obtenir le meilleur calibrage pour chaque surface.

Pour calibrer automatiquement le capteur de foulée, choisissez

- **Réglages > Profils sport > Course à pied > Capteur de foulée > Calibrage > Automatique**

ⓘ Le calibrage automatique peut aussi être démarré pendant une séance, lors de l'utilisation du capteur de foulée. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**, puis choisissez **Capteur de foulée > Calibrage > Automatique**.

CADENCE DE COURSE À PIED ET LONGUEUR DE FOULÉE

La cadence* est le nombre de fois que le pied portant le capteur de foulée* touche le sol par minute. La longueur de foulée* est la longueur moyenne d'un pas. Il s'agit de la distance entre votre pied droit et votre pied gauche lorsqu'ils touchent le sol. Vitesse de course à pied = 2 * longueur de foulée * cadence. Il y a 2 façons d'améliorer sa vitesse en course à pied : augmenter la cadence ou allonger la foulée. Les spécialistes des longues distances courent généralement avec une cadence comprise entre 85 et 95. En côte, la cadence est généralement plus faible. En descente, elle est généralement plus rapide. Les coureurs jouent sur la longueur de leur foulée pour faire évoluer leur vitesse : la longueur de foulée augmente lorsque la vitesse augmente. Toutefois, l'erreur la plus commune des coureurs débutants est de courir avec une foulée trop longue. La longueur de foulée la plus efficace est celle d'une foulée naturelle. Vous améliorerez votre vitesse de course en renforçant les muscles de vos jambes afin qu'ils vous permettent d'augmenter votre longueur de foulée.

Vous devriez aussi travailler pour optimiser votre cadence. La cadence ne progresse pas facilement, mais si vous êtes correctement entraîné, vous pourrez la maintenir quelles que soient vos séances et optimiser ainsi vos performances. Pour développer la cadence, la connexion nerf-muscle doit être entraînée, et de façon

suffisamment fréquente. Une séance par semaine de travail spécifique de cadence suffit. Incorporez des exercices de cadence aux autres séances de la semaine. Par exemple, ajoutez de petites accélérations à vos séances longues d'endurance de base. La meilleure façon d'augmenter la longueur des foulées est de réaliser des séances spécifiques de renforcement musculaire, comme les séances de côte, d'escaliers ou dans le sable. Un programme d'entraînement sur 6 semaines, comportant des séances spécifiques de renforcement musculaire, devrait vous permettre d'améliorer nettement la longueur de vos foulées. Et si vous les associez à des séances spécifiques de vitesse (comme courir à allure de course 5 km en maintenant de petites foulées), votre vitesse de course devrait elle aussi s'améliorer sensiblement.

CAPTEUR DE VITESSE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

ASSOCIER UN CAPTEUR DE VITESSE AU V800

Vérifiez que le capteur de vitesse a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de vitesse, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier.

Vous pouvez associer un capteur de vitesse à votre V800 de deux manières :

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Le V800 commence à rechercher votre capteur de vitesse. Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que ce dernier est activé.
3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Pair Polar SPD xxxxxxxx** (Associer Polar VIT xxxxxxxx). Choisissez **Oui**.
4. Le message **Synchronization terminée** apparaît une fois l'association terminée.
5. **Sensor linked to:** (Capteur associé à :) apparaît. Choisissez **Vélo 1** ou **Vélo 2**. Confirmez via DÉMARRER.
6. Le message **Régler la taille de roue** apparaît. Paramétrez la taille et appuyez sur DÉMARRER.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Coupler et sync > Coupler autre appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Le V800 commence à rechercher le capteur de vitesse. Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que ce dernier est activé.
3. Une fois le capteur de vitesse détecté, le message **Polar SPD xxxxxxxx** (Polar VIT xxxxxxxx) apparaît.
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
5. Le message **Synchronization terminée** apparaît une fois l'association terminée.
6. **Sensor linked to:** (Capteur associé à :) apparaît. Choisissez **Vélo 1** ou **Vélo 2**. Confirmez via DÉMARRER.
7. Le message **Régler la taille de roue** apparaît. Paramétrez la taille et appuyez sur DÉMARRER.

MESURER LA TAILLE DE ROUE

Les réglages de taille de roue constituent une condition préalable pour des informations correctes en matière de cyclisme. Il existe deux méthodes de détermination de la taille de roue de votre vélo :

Méthode 1

Recherchez le diamètre en pouces ou en ETRTO imprimé sur la roue. Recherchez la taille de roue en millimètres correspondante dans la colonne de droite du tableau.

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
52-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Les tailles de roue figurant dans le tableau sont des indications, la taille de roue dépendant en effet du type de roue et de la pression d'air.

Méthode 2

- Mesurez la roue manuellement afin d'obtenir le résultat le plus précis possible.
- Utilisez la valve pour marquer le point où la roue touche le sol. Tracez une ligne sur le sol pour marquer ce point. Avancez votre vélo sur une surface plane afin de réaliser une rotation complète. Le pneu doit être perpendiculaire au sol. Tracez une autre ligne sur le sol au niveau de la valve pour marquer la rotation complète. Mesurez la distance entre les deux lignes.
- Retirez 4 mm afin de tenir compte de votre poids sur le vélo et vous obtenez la circonférence de votre roue.

CAPTEUR DE CADENCE POLAR *BLUETOOTH*® SMART

ASSOCIER UN CAPTEUR DE CADENCE AU V800

Vérifiez que le capteur de cadence a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de cadence, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier.

Vous pouvez associer un capteur de cadence à votre V800 de deux manières :

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Le V800 commence à rechercher votre capteur de cadence. Faites tourner la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que ce dernier est activé.
3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Pair Polar CAD xxxxxxxx** (Associer Polar CAD xxxxxxxx). Choisissez **Oui**.
4. Le message **Synchronization terminée** apparaît une fois l'association terminée.
5. **Capteur connecté au :** apparaît. Choisissez **Vélo 1** ou **Vélo 2**. Confirmez via DÉMARRER.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Coupler et sync > Coupler autre appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Le V800 commence à rechercher le capteur de cadence. Faites tourner la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que ce dernier est activé.
3. Une fois le capteur de cadence détecté, le message **Polar CAD xxxxxxxx** apparaît.
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
5. Le message **Synchronization terminée** apparaît une fois l'association terminée.
6. **Capteur connecté au :** apparaît. Choisissez **Vélo 1** ou **Vélo 2**. Confirmez via DÉMARRER.

CAPTEUR POLAR LOOK KÉO POWER *BLUETOOTH*® SMART

ASSOCIER LES PÉDALES KÉO POWER AU V800

Avant d'associer les pédales Kéo Power, veillez à les installer correctement. Pour obtenir des informations sur le montage des pédales et l'installation des émetteurs, consultez le manuel d'utilisation Polar LOOK Kéo Power fourni avec le produit ou le didacticiel vidéo.

Les deux émetteurs doivent être associés un par un. Vous devez donc procéder deux fois à l'association lors de la mise en service des pédales Kéo Power. Après avoir associé le premier émetteur, vous pouvez associer immédiatement le deuxième en le sélectionnant dans la liste. Vérifiez l'ID de dispositif figurant au dos de chaque émetteur pour vous assurer que les deux émetteurs ont été associés.

Vous pouvez associer les pédales Kéo Power à votre V800 de deux manières :

1. Appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Faites tourner les manivelles pour réveiller les émetteurs.
3. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Coupler Polar PWR xxxxxxxx**. Choisissez **Oui**.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Coupler autre appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. Faites tourner les manivelles pour réveiller les émetteurs. Le V800 commence à rechercher les pédales Kéo Power.
3. Une fois celui-ci détecté, le message **Polar PWR xxxxxxxx** apparaît.
4. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

RÉGLAGES DE PUISSANCE SUR LE V800

Ajustez les réglages de puissance en fonction de vos besoins en matière d'entraînement. Modifiez les réglages de puissance sous **Réglages > Profils sport**, choisissez le profil à modifier, puis **Réglages puissance vélo**.

Sous **Réglages puissance vélo**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Vue puissance** : choisissez **Watts (W)**, **Watts/kg (W/kg)** ou **% de FTP**.
- **Puissance moyenne temps réel** : Configurez la fréquence d'enregistrement de points de données de votre puissance. Choisissez 1, 3, 5,10, 15, 30 ou 60 secondes.
- **Régler valeur FTP** : configurez votre valeur FTP. La plage de réglages va de 60 à 600 watts.
- **Vérifier limites zones puissance** : vérifiez vos limites de zones puissance.

CALIBRER LES PÉDALES KÉO POWER

Calibrez les pédales Kéo Power avant de démarrer votre séance. Le dispositif se calibre automatiquement chaque fois que les émetteurs se réveillent et que le V800 est détecté. La calibration prend quelques secondes.

ⓘ La température d'entraînement ayant un effet sur la précision du calibrage, attendez que la température de votre vélo se stabilise pour démarrer le calibrage du décalage.

Pour calibrer les pédales Kéo power :

1. Réveillez les émetteurs en tournant les manivelles, puis choisissez le mode pré-entraînement sur votre V800 pour démarrer le calibrage.
2. Maintenez le vélo bien droit et les manivelles en place jusqu'à la fin de l'opération.

Pour obtenir un calibrage correct :

- Ne mettez pas de poids sur les pédales pendant le calibrage.
- N'interrompez pas le calibrage.

Une fois le calibrage terminé, un voyant vert clignote sur les émetteurs et vous pouvez démarrer votre séance.

INFORMATIONS IMPORTANTES

ENTRETENIR VOTRE V800

Comme tout appareil électronique, votre Polar V800 doit être traité avec soin. Les suggestions ci-dessous vous aideront à respecter pleinement les contraintes de garantie et ainsi profiter de votre produit de nombreuses années.

V800

Veillez à toujours maintenir votre dispositif d'entraînement propre. Utilisez une serviette en papier humide pour retirer la saleté du dispositif d'entraînement. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas le dispositif d'entraînement avec un jet haute pression. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

Après chaque utilisation du port USB du dispositif d'entraînement, vérifiez visuellement l'absence de cheveux, de poussière ou autre saleté sur le connecteur. Essuyez délicatement pour retirer les saletés des broches du connecteur à l'aide d'un chiffon sec (comme ceux utilisés pour nettoyer les surfaces en verre). Il est possible d'utiliser un cure-dent pour éliminer cheveux, poussière ou autre saleté de la cavité du connecteur. Rincez le connecteur USB à l'eau tiède après chaque séance.

En raison de l'impact combiné de l'humidité et d'une abrasion intense, la couleur plus sombre des vêtements peut déteindre sur le V800 bleu.

Températures de fonctionnement : de -10 °C à +50 °C.

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Connecteur : détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

Ceinture : après chaque utilisation, rincez la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez délicatement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop les électrodes.

Consultez les instructions de lavage figurant sur l'étiquette de la ceinture.

CAPTEUR DE FOULÉE *BLUETOOTH*® SMART, CAPTEUR DE VITESSE *BLUETOOTH*® SMART ET CAPTEUR DE CADENCE *BLUETOOTH*® SMART

Nettoyez les capteurs à l'eau savonneuse, puis rincez-les avec de l'eau propre. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas les capteurs avec un jet haute pression. N'immergez pas le capteur de vitesse, le capteur de cadence ou le capteur de foulée dans l'eau. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques. Évitez tout choc violent sur les capteurs, car cela risquerait de les endommager.

RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement et vos capteurs dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques temps Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Séchez et rangez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la batterie de l'émetteur de fréquence cardiaque. Rangez l'émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas l'émetteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement l'émetteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi/. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins.

Le nom utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, le service Web et l'application Polar Flow, le forum de discussion Polar et l'inscription à la lettre d'information.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

V800

Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 350 mAh
Durée de fonctionnement :	Jusqu'à 13h (entraînement continu) avec fréquence cardiaque et enregistrement GPS normal, jusqu'à 50h (entraînement continu) en mode économie d'énergie GPS avec fréquence cardiaque, env. 30 jours en mode horaire
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 F à 122 °F
Matériaux du cardio :	ABS + GF, alliage de plastique PC/ABS, alliage d'aluminium, acier inoxydable, écran en verre Gorilla
Matériaux du bracelet montre et du fermoir :	Polyuréthane thermoplastique, acier inoxydable, alliage d'aluminium
Précision de la montre :	Supérieure à ± 0,5 seconde/jour à une température de 25 °C/77 °F
Précision GPS :	distance +/-2 %, vitesse +/-2 km/h
Résolution d'altitude :	1 m
Résolution de dénivelé+/dénivelé- :	5 m
Altitude maximale :	9000 m / 29525 ft
Fréquence d'échantillonnage :	1 s en enregistrement GPS normal, 60 s en mode économie d'énergie GPS
Précision du cardio :	± 1 % ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière.
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm

Plage d'affichage de la vitesse réelle :	0-36 km/h ou 0-22,5 mph (lors de la mesure de la vitesse avec un capteur de foulée) 0-127 km/h ou 0-79 mph (lors de la mesure de la vitesse avec un capteur de vitesse CS) 0-399 km/h 247.9 mph (lors de la mesure de la vitesse avec GPS)
Étanchéité :	30 m
Capacité de mémoire :	60h d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque selon vos réglages de langue
Résolution d'affichage :	128 x 128

ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE H7

Durée de vie de la pile :	200h
Type de pile :	CR 2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 1,0 ; matériau : FPM
Température de fonctionnement :	-10 °C à +50 °C / 14 F à 122 °F
Matériau de fabrication du connecteur :	Polyamide
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité :	30 m

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® Smart et la transmission GymLink.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC ET CÂBLE USB

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac OS X, avec une connexion Internet et un port USB libre pour le câble USB.

FlowSync est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

Système d'exploitation de l'ordinateur	32 bits	64 bits
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X

COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

L'application mobile Polar Flow pour iOS requiert l'iOS 7.0 ou version ultérieure d'Apple.

- iPhone 4S ou versions ultérieures

L'application mobile Polar Flow pour Android requiert Android version 4.3 ou ultérieure.

Le cardio Polar V800 utilise entre autres les technologies brevetées suivantes :

- Technologie OwnIndex® pour le test de fitness.

ÉTANCHÉITÉ

L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale CEI 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 °C). Les produits sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Marquage au dos du boîtier	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche	Non prévu pour la natation. Protégé contre les projections d'eau, la sueur, les gouttes d'eau, etc. Ne pas nettoyer au jet haute pression.
Étanche **30 m**/50 m	Prévu pour la baignade et la natation
Étanche à 100 m	Prévu pour la natation et la plongée (sans bouteilles d'oxygène)

BATTERIES

Le Polar V800 est doté d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement. Ne chargez pas la batterie du V800 lorsque celui-ci est mouillé. Ne pas charger la batterie à des températures inférieures à -10 °C ou supérieures à +50 °C.

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar H7 est doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions fournies au chapitre Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque

Les piles du capteur de vitesse *Bluetooth* Smart® et du capteur de cadence *Bluetooth* Smart® ne peuvent pas être remplacées. Ces capteurs Polar sont en effet scellés afin d'optimiser leur longévité et leur fiabilité. Ils sont dotés de piles longue durée situées à l'intérieur. Pour acheter un nouveau capteur, contactez votre revendeur ou Centre de service après-vente agréé Polar.

Pour plus d'informations sur la pile du capteur de foulée Polar *Bluetooth* Smart®, consultez le manuel d'utilisation du produit en question.

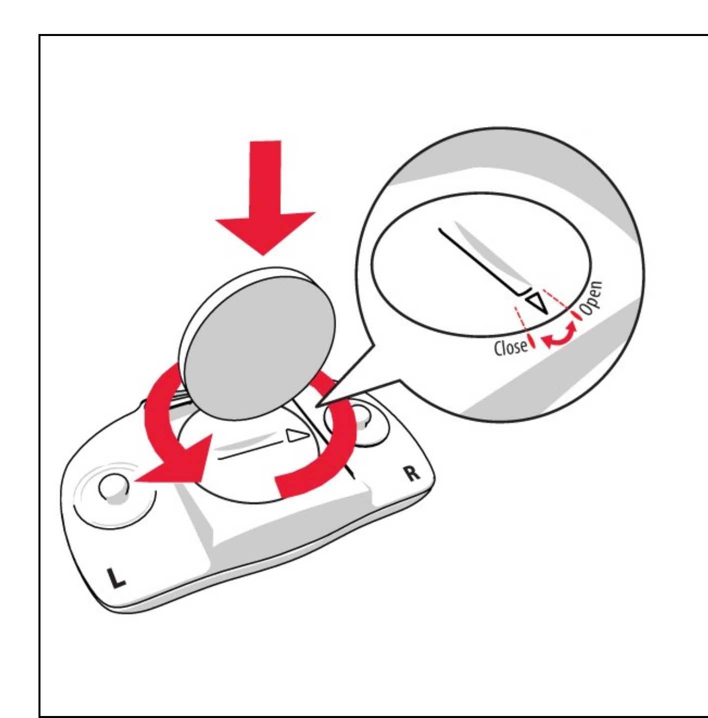
Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.

REMPLACER LA PILE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour remplacer vous-même la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque, suivez attentivement les instructions ci-dessous :

Lors du remplacement de la pile, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site www.shoppolar.com.

Lors de la manipulation d'une pile neuve pleinement chargée, évitez de former un circuit fermé, par exemple en touchant simultanément les deux côtés de la pile avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, tels que des pincettes. La pile risque en effet de se trouver ainsi en court-circuit, ce qui la déchargerait plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

	1. À l'aide d'une pièce, ouvrez le couvercle de la pile en le tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre vers OPEN. 2. Insérez la pile (CR 2025) dans le couvercle avec la borne positive (+) orientée contre le couvercle. Vérifiez que le joint d'étanchéité se trouve bien dans la rainure pour garantir l'étanchéité. 3. Remettez le couvercle en place sur le connecteur. 4. Utilisez la pièce pour tourner le couvercle dans le sens des aiguilles d'une montre vers CLOSE.

⚠ Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le dispositif d'entraînement Polar V800 vous permet de visualiser votre performance. Il est conçu pour indiquer la forme et la récupération pendant et après une séance d'entraînement. Il mesure la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance, mais aussi la cadence de course en cas d'utilisation d'un capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart et la cadence de pédalage en cas d'utilisation d'un capteur de cadence Polar *Bluetooth*® Smart. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le dispositif d'entraînement jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires directement devant l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Replacez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le dispositif d'entraînement dans cette zone libre de toute interférence.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, reportez-vous à www.polar.com/support.

Certains des composants du V800 sont magnétiques. Celui-ci peut donc exercer une attraction sur les objets métalliques et son champ magnétique peut interférer avec une boussole. Pour éviter toute interférence, il est recommandé de porter votre boussole sur un bras (au niveau de votre poitrine) et le V800 sur le poignet de l'autre bras. Ne placez pas de cartes de crédit ou d'autres supports d'enregistrement magnétiques à proximité du V800, car les informations stockées sur ceux-ci risquent d'être effacées.

MINIMISER LES RISQUES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l’asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l’alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Si vous utilisez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou un autre dispositif électronique implanté, vous pouvez utiliser les produits Polar. En théorie, les produits Polar ne peuvent pas causer d'interférences avec les stimulateurs cardiaques. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport suggérant que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés, tels que les défibrillateurs, en raison de la diversité des dispositifs disponibles. Si vous avez des doutes ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de déterminer la sécurité vous concernant.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

Nous accordons une grande importance à votre sécurité. La forme du capteur de foulée Polar *Bluetooth*® Smart a été conçue pour minimiser le risque que le capteur s'accroche dans quelque chose. Dans tous les cas, soyez prudent lorsque vous courez avec le capteur de foulée dans les bois, par exemple.

L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque.

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.

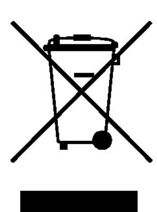
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

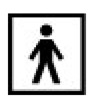
CE 0537

Ce produit est conforme aux Directives 93/42/CEE, 1999/5/CE et 2011/65/UE. La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/support

Informations réglementaires disponibles à l'adresse www.polar.com/support



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.



Ce marquage indique que le produit est protégé contre les chocs électriques.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. Le nom et

les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

Fabriqué par :

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tél +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

www.polar.com

1.3 FR 12/2014